

令和8年 3月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
02 月	昼食	御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ スープ	白米(国産) 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング(卵含む)	鶏むね肉(宮崎) おさかなソーセージ いりこ	キャベツ(愛知)、人参(長崎) えのき(長野)、玉ねぎ(兵庫) コーン(アメリカ)、ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(ミャンマー)	ウスターソース ケチャップ コンソメ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.9 g カルシウム 67 mg
	午後 おやつ	お茶 のりしおポテト	油	フライドポテト	青のり	塩	
03 火	昼食	散らし寿司 がんもの煮物 すまし汁 ひなあられ	白米(国産) 砂糖 ひなあられ	ピンクサーモン(ロシア) がんもどき、細切のり 高野豆腐、白ごま 錦糸玉子(卵含む)、いりこ	人参(長崎)、グリーンピース(インド) いんげん(タイ) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー)	酢、塩 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁 淡口しょうゆ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 342 mg
	午後 おやつ	牛乳 桃色蒸しパン	砂糖、油 小麦粉	牛乳 豆乳	レモン果汁 いちごソース	ベーキングパウダー	
04 水	昼食	御飯 ハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ	白米(国産) パン粉、油 マヨネーズ(卵含む) 春雨	合挽ミンチ(メキシコ、宮崎) 木綿豆腐 たまご(香川) いりこ	キャベツ(愛知)、人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) もやし(静岡) コーン(アメリカ)	クリームポタージュの素(乳含む) ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、塩 コンソメ、パセリ粉	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 130 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	油 小麦粉	青のり、かつお節、ちくわ 木綿豆腐、たまご(香川)	キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	お好みソース	
05 木	昼食	御飯 すき焼き風煮 卵の花 みそ汁	白米(国産) 糸こんにゃく、麩、砂糖 ごま油	鶏もも肉(宮崎)、ちくわ おから(アメリカ)、油揚げ みそ、カットわかめ(中国) 焼き豆腐、いりこ	白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) 大根(長崎)、えのき(長野) ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ、みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 25.0 g カルシウム 335 mg
	午後 おやつ	牛乳 いちごクッキー	砂糖 小麦粉	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	いちごソース		
06 金	昼食	焼きうどん ほうれん草の磯和え 中華スープ	うどん、油	豚もも肉(宮崎)、青のり 細切のり、木綿豆腐 カットわかめ(中国) いりこ	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)	料理酒、和風だし かつお・昆布だし汁 中華だし 濃口しょうゆ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 114 mg
	午後 おやつ	お茶 おかかおにぎり	白米(国産)	かつお節		濃口しょうゆ	
07 土	お弁当の日						
09 月	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのごま和え みそ汁	白米(国産) 砂糖	豚もも肉(宮崎)、油揚げ 焼き豆腐、カットわかめ(中国) 白ごま、みそ いりこ	しめじ(長野)、しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) 大根(長崎)、人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 382 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 90 mg
	午後 おやつ	お茶 マカロニスナック	マカロニ、油			コンソメ、塩	
10 火	昼食	食パン ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ	食パン(乳含む) スパゲティ オリーブオイル	ウインナー(乳含む) いりこ 絹豆腐	玉ねぎ(兵庫)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、人参(長崎)	ケチャップ、塩 ノンオイル青じそドレッシング コンソメ パセリ粉	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 122 mg
	午後 おやつ	お茶 大根葉おにぎり	白米(国産)		大根葉(園)	濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	
11 水	昼食	他人丼 白菜と揚げの煮浸し みそ汁	白米(国産)、砂糖 片栗粉	豚もも肉(宮崎) 油揚げ、細切のり 木綿豆腐、みそ たまご(香川)、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白菜(長崎) 大根(長崎)、人参(長崎)	みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 528 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 287 mg
	午後 おやつ	牛乳 ココロラスク	砂糖 食パン(乳含む)	牛乳 無塩バター(乳含む)			
12 木	昼食	ゆかり御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め おからサラダ すまし汁	白米(国産) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む)	豚もも肉(宮崎)、みそ おから(アメリカ) カットわかめ(中国) 木綿豆腐、いりこ	キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) えのき(長野)、人参(長崎)	ゆかり粉 料理酒、塩 コンソメ、淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 28.3 g カルシウム 344 mg
	午後 おやつ	牛乳 高野豆腐のかりんとう	油、砂糖 小麦粉	牛乳 高野豆腐			
13 金	昼食	ケチャップライス 添えスパゲティ エビフライ 三色サラダ コンソメスープ	白米(国産)、油 スパゲティ タルタルソース(卵含む) マヨネーズ(卵含む) オリーブオイル	鶏もも肉(宮崎) エビフライ いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ) 大根(長崎) もやし(静岡)、人参(長崎)	ケチャップ、コンソメ 塩、パセリ粉	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 245 mg
	午後 おやつ	牛乳 三色クッキー(桃型)	砂糖 小麦粉	牛乳、無塩バター(乳含む) たまご(香川)	ほうれん草(ミャンマー)	食紅	
14 土	お弁当の日						

*献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーンフォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

*10日(火)のおやつは、園の畑で収穫した大根の葉を使用します。



令和8年 3月献立表

大井・千代川こども園

日	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 月	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ みそ汁	白米(国産) 油、小麦粉、砂糖 スパゲッティ マヨネーズ(卵含む)	鶏むね肉(宮崎) 木綿豆腐 みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ(兵庫)、グリーンピース(インド) ブロッコリー(エクアドル) ほうれん草(ミャンマー)、人参(長崎) トマト缶(スペイン)、コーン(アメリカ)	ケチャップ、塩 コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 117 mg
	午後 おやつ	お茶 さつまいもぜんざい	さつまいも(徳島)、砂糖	ごしあん			
17 火	昼食	御飯 八宝菜 春巻 春雨スープ	白米(国産) 砂糖、片栗粉 油 春雨	豚もも肉(宮崎) 春巻き カットわかめ(中国) いりこ	ほうれん草(ミャンマー) 白菜(長崎)、玉ねぎ(兵庫) たけのこ(中国) 人参(長崎)、コーン(アメリカ)	濃口しょうゆ 料理酒、塩 中華だしの素	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.0 g カルシウム 258 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロットスコーン	油、砂糖 小麦粉	牛乳 スキムミルク	人参(長崎)	ベーキングパウダー	
18 水	昼食	御飯 アジの塩焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(国産) 油 砂糖、片栗粉	鶏ひき肉(宮崎) あじ(ニュージーランド) みそ、油揚げ いりこ	大根(長崎)、いんげん(タイ) 白菜(長崎)、人参(長崎)	濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 295 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 6.6 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 ギンビスアスパラビスケット	ギンビスアスパラビスケット				
19 木	昼食	カレーライス ナムル バナナ	白米(国産) ごま油 じゃが芋(北海道) 油	牛もも(オーストラリア) 白ごま カットわかめ(中国) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ブロッコリー(エクアドル) もやし(静岡)、人参(長崎) バナナ(フィリピン) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) 濃口しょうゆ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 チヂミ	ごま油 片栗粉、小麦粉	木綿豆腐	ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、酢 中華だしの素	
20 金	春分の日						
21 土	お弁当の日						
23 月	昼食	御飯 コロッケ ひじきサラダ みそ汁	白米(国産) 油 マヨネーズ(卵含む)	コロッケ(乳含む) ひじき(中国) みそ いりこ	人参(長崎)、ねぎ(兵庫) ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、えのき(長野)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 97 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	砂糖、もち米(国産) 白米(国産)	きなこ		塩	
24 火	昼食	御飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁	白米(国産) 油、片栗粉 マカロニ マヨネーズ(卵含む)	鶏もも肉(宮崎) 木綿豆腐、みそ いりこ	しょうが(中国) 大根(長崎)、ほうれん草(ミャンマー) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) ブロッコリー(エクアドル)	濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁 コンソメ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 246 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		
25 水	昼食	御飯 さばのみりん焼き 五目きんぴら みそ汁	白米(国産) 砂糖 ごま油、糸こんにゃく 里芋(中国)	さば(ノルウェー) 豚もも肉(宮崎)、白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	しょうが(中国) ごぼう(北海道)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー) いんげん(タイ)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめスパゲティ	スパゲッティ	バター(乳含む)		わかめご飯の素	
26 木	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(国産) 里芋(中国)、砂糖 糸こんにゃく	鶏もも肉(宮崎)、ちくわ みそ、油揚げ カットわかめ(中国) いりこ	大根(長崎)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ)、たけのこ(中国) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 白菜(長崎)、人参(長崎)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 340 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 6.3 g カルシウム 136 mg
	午後 おやつ	お茶 おからもち	片栗粉、油、砂糖	絹豆腐、おから(アメリカ)		濃口しょうゆ、塩	
27 金	昼食	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米(国産) 油、じゃが芋(北海道)	豚もも肉(宮崎) ツナ缶(タイ) いりこ	人参(長崎)、玉ねぎ(兵庫) 大根(長崎) オレンジ(オーストラリア) ブロッコリー(エクアドル)	ハヤシルー、ケチャップ ノンオイル和風ドレッシング ウスターソース	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 ドーナツ	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 木綿豆腐、たまご(香川)			
28 土	お弁当の日						
30 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 焼きビーフン みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む) ビーフン、ごま油 油	豚もも肉(宮崎) 白身魚フライ、木綿豆腐 みそ、カットわかめ(中国) いりこ	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)	料理酒、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だしの素	エネルギー 689 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 23.3 g カルシウム 288 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			
31 火	昼食	御飯 厚揚げの旨煮 いんげんのごま和え みそ汁	白米(国産) 油、砂糖、片栗粉	厚揚げ、鶏ひき肉(宮崎) 白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	白菜(長崎)、人参(長崎) いんげん(タイ)、もやし(静岡) 大根(長崎)、ほうれん草(ミャンマー)	濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.5 g カルシウム 381 mg
	午後 おやつ	牛乳 セサミハーベスト	セサミハーベスト	牛乳			

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。