

2026年 3月献立表

羽村たつの子保育園

☆は年長リクエストメニューです

<今月の平均栄養量>

3歳以上児	熱量：580kcal	蛋白質：21.0g	脂質：16.4g
3歳未満児	熱量：478kcal	蛋白質：18.2g	脂質：13.3g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 16	きびごはん	味噌汁	鯖の味噌煮	五目煮豆	2・16日クリームシチュー	AMフルーン・小魚
	五分米 もちきび	切干し大根、人参 キャベツ 味噌、だし	サバ 長ねぎ、生姜 砂糖、味噌	ひじき、大豆、干椎茸、人参 小松菜、塩、醤油、砂糖、油	鶏肉、人参、じゃがいも、玉葱 牛乳、バター、小麦粉、塩、油	30日ぶたセロリチーズおにぎり 白米、豚肉、セロリ、チーズ、塩、醤油
火 3	3日ちらし	3日はまぐり潮汁	鱈の天ぷら	菜花和え	3日ひな祭り・誕生会 草餅・果物	3・17・31AMじゃがいも・小魚
	白米、人参、絹さや、蓮根 干椎茸、酢、砂糖、塩	ハマグリ、三つ葉、酒、塩 17・31日味噌汁	キス 小麦粉、酒、塩、醤油、みりん だし、揚げ油	菜花、白菜、人参 塩、醤油	上新粉、よもぎ粉、小豆 砂糖、塩	☆17・31日蒸しパン 小麦粉、牛乳、砂糖、BP 人参S
水 4	17・31日ごはん	豆腐、なめこ、人参、ねぎ	☆4日坦々うどん	ちりめん和え	うどの金平おにぎり	AMさつまいも・小魚
	乾麺、豚挽肉、鶏レバー、大根、人参、長ねぎ、にら、キャベツ、豆乳、塩、味噌、ごま油	18日ドライカレー	18日わかめ汁	小松菜、もやし、人参 ちりめん、塩、醤油	白米、豚肉、うどん、人参、ごま 砂糖、塩、醤油、ごま油	
木 5	ごはん	味噌汁	☆鶏のじぶ煮	白和え	春菜にぎり	AMかぼちゃ・小魚
	五分米	玉葱、大根、人参 とろろ昆布 味噌、だし	鶏肉 生姜、小麦粉 塩、醤油	豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌	白米、もち米、菜花 砂糖、醤油、味噌	
金 6	麦ごはん	味噌汁	☆鮭のちゃんちゃん焼き	☆酔の物	☆おさつチーズ春巻き	AMじゃがいも・小魚
	五分米 押し麦	里芋、人参 小松菜 味噌、だし	サケ、キャベツ ピーマン、人参、椎茸、もやし 砂糖、醤油、味噌、油	胡瓜、わかめ、人参 しらす、砂糖、塩、酢、醤油	春巻き皮、さつまい チーズ、小麦粉、揚げ油	
土 7	ごはん	味噌汁	鶏肉の塩焼き	和え物	醤油飯	AMフルーン
	五分米	大根、人参、椎茸 長ねぎ 味噌、だし	鶏肉 にんにく、塩	もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米、海苔 塩、醤油、ごま油	
月 9	ごはん	味噌汁	ホッケの塩麹焼き	切干し大根煮	ピラフボール	AMフルーン・小魚
	五分米	キャベツ、人参、豚肉 しめじ、あおさ 味噌、だし	ホッケ 塩麹、砂糖、醤油、油	切干大根、人参、小松菜、干椎茸 厚揚げ、砂糖、醤油、油	白米、玉葱、人参、隠元 コーン、塩、バター	
火 10	納豆ごはん	味噌汁	カンパチの竜田揚げ	☆春雨和え	☆ホットケーキ	AMじゃがいも・小魚
	五分米 納豆、醤油	さつまい、玉葱 あさつき 味噌、だし	カンパチ にんにく、生姜 片、酒、醤油、揚げ油	春雨、ほうれん草、人参 ごま、塩、醤油、ごま油	小麦粉、牛乳、バター BP、砂糖	
水 11	ごはん	味噌汁	肉巻き	炒りおかか和え	あみさおにぎり	AMさつまいも・小魚
	五分米	大根、わかめ 油揚げ、長ねぎ 味噌、だし	豚肉、人参、隠元 塩、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油	五分米、あおさのり 塩、醤油	
木 12	赤米ごはん	吸い物	カジキの照り焼き	海藻ごま味噌和え	酒粕クラッカー	AMかぼちゃ・小魚
	五分米 赤米	菜花、車麩 人参、えのき草 塩、醤油、だし	トロカジキ 酒、砂糖、醤油、みりん	海藻、キャベツ、小松菜、人参 ごま、砂糖、味噌、ごま油	酒粕、小麦粉、塩、油	
金 13	ごはん	味噌汁	チキンカツ	煮豆・ごぼうS	人参S	AMじゃがいも・小魚
	五分米	白菜、人参、小松菜 しめじ 味噌、だし	鶏肉 小麦粉、パン粉、塩 揚げ油	さつまい、胡瓜、人参 砂糖、塩、酢、油	白米、もち米 小豆、ごま、塩	
土 14	ごはん	味噌汁	漬け焼き	和え物	わかめおにぎり	AMフルーン
	五分米	大根、人参 キャベツ 味噌、だし	ムキカレイ 酒、醤油	もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 わかめ、塩	
				☆ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

※今月は幼児クラスは午前のおやつがりんごと小魚になります。

※3月3日ははまぐり潮汁、0、1クラスは吸い物になります。

今月の試食会：3月18日

「ドライカレー」

調理室カウンターにて行います。



酒粕クラッカー

おやつに酒粕、小麦粉、塩、油で作るクラッカーが登場します。

焼きあがったクッキーはチーズを使ってないのにチーズの香り！