

献立表

2026年03月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯,中華どんぶり,パンソース,わかめスープ,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/はるさめ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/カットわかめ、ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/プリン、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,プリン,せんべい	658(633) 18.5(19.2) 10.8(13.1) 2.8(2.2)
03火	ちらし寿司,肉団子,すまし汁(チンゲン菜),いちご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、酢、砂糖、食塩、さけ、みりん、砂糖、ごま、焼きのり、でんぶ、卵、砂糖、食塩、/肉団子(冷凍)、/チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/いちご、/牛乳、/あられ、/食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ひなあられ,ジャムサンド	602(515) 22.6(17.8) 16.3(10.2) 3.4(2.9)
04水	食パン,カレーうどん,大根とツナのおえ物,バナナ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/ゆであどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレールー、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,五平餅	531(501) 18.5(17.0) 20.6(18.9) 4.4(3.7)
05木	御飯,鮭の塩焼き,ほうれん草と油揚げのお浸し,みそ汁(はくさい・ねぎ),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、/はくさい、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,アメリカンドッグ	574(469) 27.8(22.5) 23.9(16.9) 2.7(2.0)
06金	わかめ御飯,コロケ,白菜とほうれん草のお浸し,かぶのスーフ(ベーコン),バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/ミートコロケ(冷凍)、/はくさい、ほうれんそう、かにかまぼこ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	566(533) 17.6(16.3) 17.1(16.5) 4.5(3.8)
07土	おにぎり,コロケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09月	御飯,豚肉と野菜のみそ煮,キャベツのごま和え,鮭のすまし汁(えのき),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ、すりごま、/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,コッペパン(つぶあん・マーガリン)	493(455) 19.0(17.1) 13.0(12.0) 4.0(3.1)
10火	ハヤシライス,もやしのナムル,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,お好み焼き	618(525) 21.1(17.2) 20.3(14.3) 5.9(4.7)
11水	御飯,鶏の唐揚げ,ほうれん草としめじのソテー,春雨スープ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/ほうれんそう、しめじ、油、食塩、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/牛乳、/小麦粉、砂糖、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ちんすこう	605(570) 24.3(21.9) 21.1(19.9) 2.1(2.0)
12木	御飯,かじきの煮つけ,春雨サラダ,みそ汁(切干大根・玉ねぎ),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/たまねぎ、切り干しだいこん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,チーズ蒸しパン	567(510) 22.8(20.3) 13.8(12.7) 2.3(1.8)
13金	ジャンバラヤ,コルスロー,サラダ,コーンスーフ(玉ねぎ),りんご	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/りんご、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,肉まん	600(558) 18.6(17.0) 21.3(19.5) 4.1(3.5)
14土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
16月	御飯,豚肉とたまねぎのソテー,パスタサラダ,みそ汁(かぶ・あげ),バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、/マカロニ・スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/れんこん、油、食塩、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,れんこんチップ	610(522) 22.4(18.8) 24.2(19.7) 4.0(2.9)
17火	食パン,味噌ラーメン,揚げぎょうざ,オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ほうれんそう、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、/ぎょうざ(冷凍)、油、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	523(426) 18.9(14.6) 17.4(10.7) 5.2(4.0)

献立表

2026年03月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18水	御飯、鮭のフライ、切干大根の旨煮、すまし汁(チンゲン菜・えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/チンゲンサイ、えのきたけ、万能ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,マカロニきな粉	596(573) 27.1(24.5) 17.0(18.0) 4.3(3.4)
19木	御飯、肉じゃがキャベツの磯和え、みそ汁(小松菜・しめじ)、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、/こまつな、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,ゼリー,せんべい	468(479) 13.3(14.3) 4.9(8.9) 8.6(6.4)
20金	春分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
21土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23月	御飯、煮込みハンバーグ、三色サラダ、みそ汁(じゃがいも・わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、にんじん、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,にんじん蒸しパン	637(554) 24.6(21.3) 22.8(19.4) 5.4(4.3)
24火	食パン、ミートスパゲティ、ポイルブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おやつ焼きそば	513(431) 21.6(17.3) 18.2(12.2) 7.1(5.5)
25水	三色どんぶり、ごぼうときゅうりのサラダ、豆腐みそ汁(わかめ)、いちご	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、/ごぼう、にんじん、きゅうり、ハム、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いちご、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,チーズいもち	613(563) 26.0(22.7) 22.6(20.7) 9.9(7.4)
26木	御飯、まぐろのフライ、ポテトサラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/かじき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/こまつな、たまねぎ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,スティックパン	634(551) 24.3(20.5) 20.4(17.3) 6.3(4.6)
27金	御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、にんじん、きゅうり、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ビスケット	607(571) 17.8(16.6) 22.4(20.9) 7.1(6.0)
28土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
30月	にんじんライス、クリームシチュー、肉団子、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、にんじん、食塩、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、ブロッコリー、/肉団子(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おからドーナツ	653(558) 22.0(18.7) 20.3(16.7) 7.2(5.5)
31火	ロールパン、五目焼きそば、ブロッコリーのごまあえ、キャベツスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、/ブロッコリー、すりごま、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、ココア(ビュアココア)、メープルシロップ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ(ココア)	484(377) 21.3(15.6) 17.8(11.1) 5.2(3.8)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

体も心も、1年前とは見違えるほど大きくなりました。
食事の面でも、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。
バランスのよい食事を心がけて、元気に4月を迎えましょう。

