

献立表

2026年03月

持田保育園

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 	たこらいすすのものふー、 ふらいどほてと、とうぶすー ぶ、ぶいん	牛乳、/サブレ、/米、豚ひき肉、たまねぎ、油、カレー粉、ケチャップ、食塩、 コンソメ、チーズ、キャベツ、トマト、/はるさめ、ハム、きゅうり、酢、砂糖、しょう ゆ、すりごま、ごま油、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、/ 木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、/プリン、/麦茶(浸 出液)、/せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、せんべい	462(499) 15.4(16.5) 14.7(18.1) 2.2(2.0)
03火	ひなまつり三色どんぶり肉 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、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、/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、/食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ロー ルジャムサンド	598(511) 24.8(19.7) 19.3(12.7) 3.8(3.2)
04水	カレーうどん、大根とツナ のあえ物、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、油、水、ほんだし、カレールウ、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	502(477) 17.0(15.8) 19.9(18.3) 3.7(3.2)
05木	御飯、豚肉のしょうが焼き、 ひじきの煮物、みそ汁(もや し・わかめ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、 油、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほ んだし、/もやし、にんじん、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、/中華風まじゅう、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、肉まん	592(525) 25.4(22.0) 21.5(18.6) 4.2(3.2)
06金 	どらえもんほっともっと、と うぶすーぶ、ぶいん・おまけ	牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/ミートロッケ(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、/木綿豆腐、 かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/プリン、チョコチップクッキー、 /牛乳、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、せんべい	587(552) 19.6(17.9) 16.1(15.9) 2.6(2.3)
07土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートロッケ(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、麩の すまし汁(えのき)、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、あんトースト	531(516) 19.6(17.7) 15.2(16.2) 5.1(4.1)
10火	ロールパン、五目焼きそば、 チキンナゲット、ポイルフ ロココリー、キャベツスーフ、 バナナ	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、/チキンナゲット、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、たまね ぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、せん べい	556(410) 25.1(17.1) 23.4(14.0) 5.0(3.6)
11水	御飯、豚肉とたまねぎのソ テー、ほうれん草とコーンの 和え物、春雨スーフ、りんご	牛乳、/ビスケット、/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、/ほうれんそう、もやし、コーン缶、しょうゆ、砂 糖、/だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、/りんご、/牛 乳、/クッキー、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、クッキー	580(539) 19.5(17.3) 22.5(20.2) 2.9(2.6)
12木	御飯、かじきの煮つけ、じゃ が芋きんぴら、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、/じゃがい も、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/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	584(519) 23.5(20.7) 14.9(13.4) 5.5(4.0)
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)、オレンジ	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、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、野菜かりん とう	625(579) 17.2(16.0) 22.7(20.7) 2.9(2.6)
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、肉じゃががキャベツの 磯和え、みそ汁(小松菜・し めじ)、バナナ	牛乳、/サブレ、/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、/バ ナナ、/麦茶(浸出液)、/プリン、/塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、プリン、せんべ い	514(548) 17.6(18.6) 9.3(14.4) 8.0(5.9)
17火	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)、オレンジ	元気ヨーグルト、/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、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ス ティックパン	619(514) 24.2(18.7) 20.4(13.7) 6.2(4.6)

献立表

2026年03月

持田保育園

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、さばの塩焼き、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、/さば、食塩、/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、/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、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ホットケーキ(ココア)	562(512) 23.4(19.9) 18.2(16.7) 2.5(2.2)
19木	御飯、鶏の唐揚げ、パスタサラダみそ汁(かぶ・あげ)、みかん	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、/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、/みかん、/牛乳、/れんこん、油、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、れんこんチップ	597(546) 26.9(23.4) 21.4(19.8) 3.7(2.9)
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、/ミートコロッケ(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、/サブレ、/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、◎サブレ、牛乳、にんじん蒸しパン	637(591) 24.6(21.6) 22.8(22.0) 5.4(4.4)
24火	ミートスパゲティー、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、/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、スパゲティー、/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	508(427) 21.5(17.2) 17.3(11.5) 6.9(5.4)
25水	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、/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	624(577) 19.3(17.8) 24.0(22.1) 12.9(10.0)
26木	お寿司、鶏の唐揚げみそ汁(わかめ)、ミニいちごケーキ	牛乳、/塩せんべい、/米、きゅうり、食塩、コーン缶、かにかまぼこ、焼きのり、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/カットわかめ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/いちご、カステラ、ホイップクリーム、/牛乳、/うまい棒、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、お楽しみお菓子	599(540) 27.3(23.8) 17.3(15.5) 2.4(2.0)
27金	味噌ラーメン、蒸しシュウマイ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/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、/しゅうまい(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、わかめおにぎり	489(458) 19.0(16.8) 11.9(11.7) 5.6(4.7)
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	ハヤシライス、もやしのナムル、オレンジ	牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、油、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、おからドーナツ	616(588) 19.6(18.0) 21.6(21.4) 5.8(4.8)
31火	食パン、クリームシチュー、肉団子、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、/マカロニ・スパゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、マカロニきな粉	585(504) 25.7(21.5) 19.5(14.7) 10.1(7.7)

※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。



3月2日と6日の給食は、ゆり組さんが考えてくれた特別メニューです。

☆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。

