

献立表

2026年03月

長野保育園

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、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、/サブレ、/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、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、フライドポテト	502(493) 23.0(20.5) 14.8(15.6) 2.6(2.1)
03火	ちらし寿司(油揚げ)、揚げぎょうざ、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、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、焼きのり、でんぶ、/ぎょうざ(冷凍)、油、/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、/コッペパン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ひなあられ、コッペパン(ジャム&マーガリン)	603(488) 20.5(15.7) 19.4(12.2) 2.8(2.1)
04水	食パン、五目焼きそば、フロッコリーのごまあえ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/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、/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	473(435) 20.1(17.1) 15.1(14.4) 5.7(4.3)
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、/チーズ、ぎょうざの皮、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チーズスティック	598(524) 25.4(21.7) 24.1(20.5) 3.4(2.5)
06金	わかめ御飯、コロケ、白菜とほうれん草のお浸し、かぶのスープ(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、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ゼリー、せんべい	466(484) 10.0(12.2) 7.6(11.1) 3.1(2.6)
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、鮭のすまし汁(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、/焼ふ、バター、あおのり、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、鮭のラスク(青のり)	474(477) 18.3(16.8) 15.4(16.5) 3.7(3.0)
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、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	611(519) 20.5(16.7) 19.8(13.9) 5.9(4.7)
11水	わかめ御飯、クリームシチュー、チキンナゲット、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、炊き込みわかめ、/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、/チキンナゲット、/バナナ、/牛乳、/食パン、油、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、あげぱん	676(590) 25.4(20.9) 21.7(18.4) 7.3(5.9)
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	三色どろろ丼、ごぼうときゅうりのサラダ、豆腐みそ汁(わかめ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、/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、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	566(527) 22.3(19.8) 17.4(16.7) 4.3(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、/サブレ、/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、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、わかめおにぎり	660(601) 23.6(20.1) 21.4(20.0) 3.4(2.6)
17火	御飯、まぐろのフライ、コールスローサラダ、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、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、油、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、/選べるお菓子、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、選べるおやつ	542(453) 22.2(17.2) 15.5(9.9) 2.5(1.9)

献立表

2026年03月

長野保育園

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、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)、★クレープ	555(507) 22.8(19.4) 17.7(16.2) 2.5(2.2)
19木	御飯、肉じゃが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、/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	522(482) 19.1(16.9) 15.4(14.9) 8.9(6.6)
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、/サブレ、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、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	629(586) 24.0(21.2) 22.3(21.6) 5.4(4.4)
24火	御飯、チキンカレー、大根サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレー粉、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、/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	635(528) 19.3(15.4) 24.5(17.3) 8.4(6.5)
25水	ジャンバラヤ、ポテトサラダ、コーンスープ(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、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、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、/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	630(576) 18.5(16.9) 24.4(22.1) 11.9(8.8)
26木	ミートスパゲティ、ポイルブロッコリー、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、/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、/ブロッコリー、食塩、/キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、麩のラスク(シュガー)	448(418) 20.0(18.0) 16.1(14.5) 5.4(4.3)
27金	味噌ラーメン、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、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	512(476) 19.4(17.1) 15.1(14.2) 5.8(4.8)
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	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、いんご	牛乳、/サブレ、/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、/りんご、/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	589(567) 24.8(22.1) 19.4(19.7) 2.8(2.5)
31火	カレーうどん、大根とツナのあえ物、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆであうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレー粉、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、砂糖、しょうゆ、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティ、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	462(424) 19.1(17.0) 16.6(13.3) 5.3(4.0)

※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18日のおやつは、ゆり組さんだけ特別にクレープパーティーをします。

☆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。
バランスの良い食事を心がけて、元気に4月を迎えましょう。

