



令和8年3月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
02月	中華あん(丼),豆腐のすまし汁	米(60g),豚肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(15g),干しいたけ(1g),キャベツ(40g),ピーマン(5g),ごま油(1g),水(40g),顆粒コンソメ(2g),しょうゆ(3g),食塩(0g),片栗粉(2g),木綿豆腐(40g),わかめ(0g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),食塩(0g),しょうゆ(2g),牛乳(120g),りんご(1/6個)(45g),ぱりんこ(1袋)(8g),	牛乳120,りんご,ぱりんこ
03火	ごはん,おでん,味噌汁	米(55g),鶏肉(35g),厚揚げ(20g),ちくわ ※卵なし(10g),糸こんにゃく(15g),じゃがいも(35g),にんじん(15g),だいこん(30g),油(1g),煮干し(2g),水(40g),砂糖(3g),しょうゆ(3g),キャベツ(20g),わかめ(0g),たまねぎ(20g),煮干し(3g),みそ(10g),牛乳(120g),ゼリー,ひなあられ(チョコなし)(10g),	牛乳120,ゼリー,ひなあられ
04水	ごはん,ポークビーンズ,野菜スープ	米(55g),/だいた(ゆで)(40g),豚肉(35g),干しいたけ(1g),たまねぎ(44g),砂糖(2g),ケチャップ(10g),食塩(0g),しょうゆ(1g),油(1g),顆粒コンソメ(1g),水(30g),/たまねぎ(15g),キャベツ(20g),にんじん(15g),ホールコーン(5g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(2g),食塩(0g),牛乳(120g),/じゃがいも(70g),食塩(0g),あおりのり(0g),ぼたぼた焼き,	牛乳120,粉ふき芋(青のり),ぼたぼた焼き
05木	鮭の塩焼き,きんぴら,味噌汁	鮭(60g),食塩(0g),/ごぼう(30g),にんじん(15g),糸こんにゃく(20g),油(2g),しょうゆ(3g),砂糖(3g),煮干し(1g),/たまねぎ(20g),わかめ(0g),薄揚げ(5g),煮干し(3g),みそ(10g),牛乳(120g),米粉(15g),コーンスターチ(5g),ベーキングパウダー(1g),水(20g),黒砂糖(7g),星たべよ,	牛乳120,黒糖入り蒸しパン,星たべよ,
06金	ごはん,ちくわの磯辺揚げ,切干大根のサラダ,わかめと豆腐のすまし汁	米(55g),/ちくわ ※卵なし(1+1/2本)(38g),天ぷら粉(6g),水(6g),あおりのり(0g),油(4g),/切り干しだいこん(3g),にんじん(12g),きゅうり(10g),チンゲンサイ(15g),すりごま(2g),油(1g),ごま油(1g),酢(2g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),食塩(0g),/わかめ(0g),木綿豆腐(35g),たまねぎ(10g),煮干し(3g),しょうゆ(2g),食塩(0g),牛乳(120g),/桃缶,揚げせんべい,	牛乳120,桃缶,揚げせんべい
07土	ごはん(ふりかけ),チャンポン	米(50g),/ふりかけ/麺(100g),/豚肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(15g),干しいたけ(1g),キャベツ(30g),もやし(8g),竹輪※卵抜き,(6g)ごま油(0.8g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),食塩(0.3g),煮干し(2g),牛乳(120g),ゼリー,ソフトサラダ,	牛乳120,ゼリー,ソフトサラダ,
09月	ごはん,ハヤシ,ツナサラダ	米(60g),/牛肉(35g),じゃがいも(30g),にんじん(20g),たまねぎ(40g),油(1g),ハヤシルウ(15g),/ツナ缶・油なし(10g),キャベツ(35g),きゅうり(20g),マヨネーズ(6g),食塩(0g),牛乳(120g),/デコボン(1/4個)(36g),/マリービスケット(乳),	牛乳120,デコボン,マリービスケット(乳)
10火	ごはん,鯖の味噌煮,チンゲン菜のお浸し,玉ねぎのすまし汁	米(55g),/さば(1切れ60g)(60g),しょうが(0g),砂糖(3g),しょうゆ(2g),赤みそ(4g),水(20g),/チンゲンサイ(30g),もやし(25g),にんじん(10g),しょうゆ(3g),砂糖(1g),/たまねぎ(30g),にんじん(15g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),しょうゆ(2g),食塩(0g),牛乳(120g),/絹ごし豆腐(40g),米粉(30g),砂糖(7g),ベーキングパウダー(1g),きな粉(3g),砂糖(3g),サラダ油(3g),えびちび,	牛乳120,豆腐ドーナツ,えびちび,
11水	赤飯,鶏のから揚げ,茹でキャベツ,味噌汁	米(40g),もち米(20g),あずき(乾)(6g),食塩(1g),/鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),酒(1g),しょうゆ(3g),片栗粉(6g),油(6g),/キャベツ(40g),にんじん(10g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),木綿豆腐(35g),たまねぎ(10g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),みそ(10g),牛乳(120g),米粉(15g),コーンスターチ(5g),ベーキングパウダー(1g),砂糖(10g),油(5g),成分無調整豆乳(15g),ココア(ビュアココア)(1g),粉糖(1g),薄焼きサラダ,	牛乳120,ココアケーキ,薄焼きサラダ
12木	お弁当の日		牛乳120,バナナ,ぼたぼた焼き
13金	ごはん,鶏肉のケチャップ和え,和風サラダ,春雨のすまし汁	米(55g),/鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),酒(2g),食塩(0g),片栗粉(6g),油(4g),ケチャップ(8g),ウスターソース(3g),砂糖(3g),/わかめ(0g),にんじん(15g),キャベツ(30g),きゅうり(10g),すりごま(1g),酢(2g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),/はるさめ(5g),たまねぎ(10g),にんじん(10g),青ねぎ(3g),わかめ(0g),煮干し(3g),食塩(0g),しょうゆ(3g),牛乳(120g),/プリン(乳なし,卵なし),星たべよ(1袋)(7g),	牛乳120,プリン(乳なし,卵なし),星たべよ
14土	ごはん(ふりかけ),肉わかめうどん	米(50g),/ふりかけ, /茹でうどん(100g), /牛肉(30g),キャベツ(15g),たまねぎ(30g),にんじん(20g),青ねぎ(3g),わかめ(0.3g),油(2g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),食塩(0.3g),しょうゆ(3g),みりん(1g),昆布(1g),かつお節(2g),牛乳(120g),ゼリー,ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き
16月	中華あん(丼),豆腐のすまし汁	米(60g),豚肉(35g),たまねぎ(30g),にんじん(15g),干しいたけ(1g),キャベツ(40g),ピーマン(5g),ごま油(1g),水(40g),顆粒コンソメ(2g),しょうゆ(3g),食塩(0g),片栗粉(2g),木綿豆腐(40g),わかめ(0g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),食塩(0g),しょうゆ(2g),牛乳(120g),りんご(1/6個)(45g),ぱりんこ(1袋)(8g),	牛乳120,りんご,ぱりんこ
17火	ごはん,おでん,味噌汁	米(55g),/鶏肉(35g),厚揚げ(20g),ちくわ ※卵なし(10g),糸こんにゃく(15g),じゃがいも(35g),にんじん(15g),だいこん(30g),油(1g),煮干し(2g),水(40g),砂糖(3g),しょうゆ(3g),キャベツ(20g),わかめ(0g),たまねぎ(20g),煮干し(3g),みそ(10g),牛乳(120g),/にんじん(15g),米粉(15g),成分無調整豆乳(6g),砂糖(5g),ベーキングパウダー(1g),油(2g),ソフトサラダ,	牛乳120,人参ケーキ,ソフトサラダ

※お別れ会、お誕生日会…11日(水)、お弁当の日…12日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。

※3歳以上 100%、3歳未満 80%、完了期 70%