

令和8年3月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
2	月	飲むヨーグルト	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ なめこと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	きんぴらおにぎり 麦茶	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ ごま油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり コーン缶詰め なめこ はくさい 青ねぎ バナナ ごぼう にんじん	乳児：523 幼児：590
3	火	牛乳	鮭のちらしずし 照り焼きチキン 菜の花のおひたし お麩と大根の清汁 オレンジ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	さけ 鶏卵 若鶏もも 削り節 普通牛乳	精白米 三温糖 いらごま 調合油 片栗粉 お麩 食パン	さやいんげん たまねぎ なばな はくさい にんじん まいたけ えのきたけ だいこん オレンジ いちごジャム	乳児：505 幼児：590
4	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 カレーの黄金ソースかけ 炒り豆腐 豚ごぼうの味噌汁 りんご 麦茶	バナナパウンドケーキ 飲むヨーグルト	まがれい 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ぶたかた 淡色辛みそ 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 ごま油 三温糖 砂糖 無塩バター	トマトケチャップ にんじん 乾ひじき さやえんどう りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ りんご バナナ	乳児：483 幼児：565
5	木	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とかにかまのごま和え 切り干し大根とえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	若鶏もも かにかまぼこ 淡色辛みそ プロセスチーズ かつお節	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 いらごま	しょうが はくさい りょくとうもやし えのきたけ 切干しだいこん 青ねぎ バナナ	乳児：493 幼児：575
6	金	飲むヨーグルト	スパゲティナポリタン コンコンサラダ わかめと卵のスープ オレンジ 麦茶	サツマイモチップス 牛乳	若鶏ささみ パルメザンチーズ 油揚げ 鶏卵 普通牛乳	スパゲティ 調合油 三温糖 有塩バター オリーブ油 ごま油 いらごま さつまいも	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 乾わかめ オレンジ	乳児：493 幼児：555
7	土	牛乳	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ときのこのサラダ 鶏とさつまいもの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも まぐろ 油漬缶詰 若鶏ささみ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 糸こんにゃく 三温糖 調合油 マヨネーズ さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう りょくとうもやし ぶなしめじ コーン缶詰粒 バナナ	乳児：479 幼児：537
9	月	飲むヨーグルト	ご飯 根菜カレー 豚肉とキャベツの炒め物 きのこスープ バナナ 麦茶	枝豆チーズチヂミ 牛乳	若鶏もも ぶたロース ぶたひき肉 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 調合油 じゃがいも ごま油 薄力粉 片栗粉	れんこん ごぼう たまねぎ キャベツ りょくとうもやし ぶなしめじ ほんしめじ えのきたけ バナナ えだまめ コーン缶詰粒	乳児：578 幼児：658
10	火	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ もずくとキャベツのスープ オレンジ 麦茶	ツナとたまごのおにぎり 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色辛みそ まぐろ油漬缶詰 鶏卵	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ いらごま マヨネーズ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが きゅうり りょくとうもやし もずく キャベツ えのきたけ オレンジ	乳児：487 幼児：548
11	水	食パン 麦茶	納豆ご飯 カジキのお好み焼き風 ひじきとサツマイモの炒り煮 かぶと人参の味噌汁 りんご 麦茶	きなこマカロニ 飲むヨーグルト	納豆 めかじき 削り節 油揚げ 淡色辛みそ きな粉 ドリンクヨーグルト	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 調合油 さつまいも マカロニ	トマトケチャップ あおのり 乾ひじき にんじん さやえんどう かぶ ぶなしめじ 青ねぎ りんご	乳児：542 幼児：637
12	木	牛乳	ラーメン チンゲン菜とささみの海苔和え じゃがいものカレー炒め バナナ 麦茶	ごま菜飯おにぎり 麦茶	ぶたばら なると 若鶏ささ身 ぶたひき肉	中華めん 三温糖 調合油 ごま油 じゃがいも 精白米 いらごま	コーン缶詰粒 乾わかめ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん 焼きのり たまねぎ 赤ピーマン バナナ こまつな	乳児：542 幼児：616
13	金	飲むヨーグルト	ご飯 チキンナゲット ブロッコリーとベーコンの粉チーズ和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶	メロンラスク 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン パルメザンチーズ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 調合油 食パン 有塩バター グラニュー糖	トマトケチャップ ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ オレンジ レモン果汁	乳児：636 幼児：732
14	土	牛乳	ご飯 鶏肉のみそごま焼き 小松菜ともやしとえのきのかつお節和え お麩・大根・しめじの清汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ かつお節 普通牛乳	精白米 いらごま 調合油 三温糖 お麩	たまねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし だいこん にんじん ぶなしめじ バナナ	乳児：445 幼児：495
16	月	飲むヨーグルト	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ なめこと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	おいもパイ 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 淡色辛みそ 生クリーム	精白米 パン粉 調合油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ さつまいも ぎょうざの皮 砂糖 無塩バター	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり スイートコーン なめこ はくさい 青ねぎ バナナ	乳児：526 幼児：594
17	火	牛乳	ご飯 カレーの黄金ソースかけ 炒り豆腐 豚ごぼうの味噌汁 オレンジ 麦茶	ぶたひきにく ときのこのおにぎり 麦茶	まがれい 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 ぶたかた 淡色辛みそ ぶたひき肉	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 ごま油 三温糖 精白米	トマトケチャップ にんじん 乾ひじき さやえんどう りょくとうもやし ごぼう 青ねぎ オレンジ えのきたけ	乳児：472 幼児：529
18	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	スパゲティナポリタン コンコンサラダ わかめと卵のスープ りんご 麦茶	コーンフレーククッキー 飲むヨーグルト	若鶏ささみ パルメザンチーズ 油揚げ 鶏卵 ドリンクヨーグルト	スパゲティ 調合油 三温糖 有塩バター オリーブ油 ごま油 いらごま コーンフレーク 無塩バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 乾わかめ りんご	乳児：508 幼児：595

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

19	木	牛乳	わかめご飯 鶏のから揚げ フライドポテト マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのかきたま スープ ぶどうゼリー	炊き込みおに ぎり 麦茶	若鶏もも 鶏卵 ゼラチン ぶ たひき肉	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 フライドポテト マカロニ マ ヨネーズ 三温糖 砂糖	乾わかめ しょうが きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサ イ コーン缶詰 ぶどうジュース まいたけ ごぼう	乳児：647 幼児：747
20	金		春分の日					
21	土	牛乳	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ときのこのサラダ 鶏とさつまいもの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも まぐろ油漬缶詰 若鶏ささみ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 糸こんにゃく 三温糖 調合油 マヨネーズ さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそ う りょくとうもやし ぶなしめ じ コーン缶詰粒 バナナ	乳児：479 幼児：537
23	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 根菜カレー 豚肉とキャベツの炒め物 きのこスープ バナナ 麦茶	じゃがいもも ち 牛乳	若鶏もも ぶたロース ぶた ひき肉 パルメザンチーズ 普通牛乳	精白米 調合油 じゃがいも ご ま油 片栗粉 マヨネーズ	れんこん ごぼう たまねぎ キ ャベツ りょくとうもやし ぶなし めじ ほんしめじ えのきたけ バナナ	乳児：559 幼児：635
24	火	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ もずくとキャベツのスープ オ レンジ 麦茶	塩こんぶチー ズおにぎり 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤色 辛みそ プロセスチーズ	精白米 調合油 ごま油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	にんじん 青ねぎ にんにく し ょうが きゅうり りょくとうも やし もずく キャベツ えのき たけ オレンジ 塩昆布	乳児：472 幼児：529
25	水	食パン 麦茶	ラーメン チンゲン菜とささみの海苔和え じゃがいものカレー炒め りんご 麦茶	お麩ラスク 飲むヨーグル ト	ぶたばら なると 若鶏ささ 身 ぶたひき肉	中華めん 三温糖 調合油 ごま 油 じゃがいも	コーン缶詰粒 乾わかめ チンゲ ンサイ りょくとうもやし にん じん 焼きのり たまねぎ 赤ビ ーマン りんご	乳児：532 幼児：492
26	木	牛乳	納豆ご飯 カジキのお好み焼き風 ひじきとサツマイモの炒り煮 かぶと人参の味噌汁 バナナ 麦茶	ツナゆかりお にぎり 麦茶	納豆 めかじき 削り節 油揚 げ 淡色辛みそ まぐろ油付 け缶詰	精白米 薄力粉 三温糖 マヨネ ーズ 調合油 さつまいも	トマトケチャップ あおのり 乾 ひじき にんじん さやえんどう かぶ ぶなしめじ 青ねぎ バナ ナ しその葉	乳児：552 幼児：630
27	金	飲むヨーグ ルト	ご飯 じぶ煮 ※ ほうれん草の白和え めった汁 ※ デコボン 麦茶	オムレット りんごジュ ース	若鶏もも 絹ごし豆腐 淡色 辛みそ ぶたもも 油揚げ 普通牛乳 鶏卵 ホイ ップクリーム	精白米 薄力粉 さといも 三温 糖 ごま さつまいも 糸こんに ゃく 調合油 ごま油	にんじん れんこん 生しいたけ ほうれんそう だいこん ごぼう ぶなしめじ 青ねぎ デコボン りんごジュース	乳児：527 幼児：595
28	土	牛乳	ご飯 鶏肉のみそごま焼き 小松菜ともやしとえのきのかつ お節和え お麩・大根・しめじの清汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	若鶏もも 淡色辛みそ かつ お節 普通牛乳	精白米 いらごま 調合油 三温 糖 お麩	たまねぎ こまつな えのきたけ りょくとうもやし だいこん に んじん ぶなしめじ バナナ	乳児：445 幼児：495
30	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 照り焼きチキン 菜の花のおひたし お麩と大根の清汁 バナナ 麦茶	スティックパ ン 牛乳	若鶏もも 削り節 鶏卵 普通 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 お麩 スティックパン	たまねぎ なばな はくさい に んじん まいたけ えのきたけ だいこん バナナ	乳児：516 幼児：582
31	火	牛乳	ご飯 チキンナゲット ブロッコリーとベーコンの粉チ ーズ和え 豆腐とほうれん草の味噌汁 オレンジ 麦茶	ごまたらおに ぎり 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコ ン パルメザンチーズ 淡色 辛みそ たらこ	精白米 片栗粉 マヨネーズ 薄 力粉 調合油 いらごま	トマトケチャップ ブロッコリ ー ほうれんそう たまねぎ オ レンジ	乳児：512 幼児：579

※石川県の郷土料理：じぶ煮、めった汁

じぶ煮とは、石川県金沢市に伝わる郷土料理で、鶏肉や鶏肉を小麦粉でまぶし、季節の野菜とともに出汁で煮込んだ伝統的な煮物です。

めった汁とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具たくさん豚汁のことです。従来の豚汁と異なるのは、じゃがいもではなくさつまいもを使うところ。とはいえ、使う根菜に厳しい決まりはないため、県内全域の家庭で気軽に食べられています。ユニークな名の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説あります。たくさん具を使うのは、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともいわれています。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	514	21.5	18.4
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	585	24.2	20.9
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。