



2026年3月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		使用食材と体内での働き			
						力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
黄	赤	緑							
1	日								
2	お誕生会	麦茶 ヨーグルト	ピラフ	鱈のチーズフライ タラモサラダ スープ(ブロッコリー・トマト)	牛乳 プリンアラモード	米・バター・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ホイップクリーム	ウインナー・鱈・チーズ・たらこ・牛乳・プリン	玉葱・人参・グリーンピース・きゅうり・ブロッコリー・トマト・いちご・みかん・缶・キウイフルーツ	塩・コンソメ・酒
3	火	麦茶 野菜せんべい	ちらし寿司	真珠蒸し 菜の花和え すまし汁(花魁・水菜)	牛乳 ひなあられ	米・砂糖・ごま油・片栗粉・もち米・お麩・ホットケーキミックス粉(乳児)・接種(幼児)・ひなあられ	卵・鮭・豚肉・豆腐・牛乳	れんこん・人参・椎茸・のり・玉葱・生薑・コーン・菜の花・小松菜・きゅうり・水菜・いちご・ソース(乳児)	塩・酢・かつおだし・醤油
4	水	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	山芋入り厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 味噌汁(あさり・万能ねぎ)	牛乳 ツナサンド	米・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マーガリン・マヨドレ	卵・あさり・牛乳・ツナ	大和芋・人参・長葱・ひじき・塩昆布・白菜・きゅうり・万能ねぎ・玉葱・パセリ	ふりかけ・かつおだし・塩・醤油・みりん・味噌
5	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	油淋鶏 豆腐のカニカマあんかけ 中華スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 マンゴープリン フィナンシエ(幼児)	米・油・片栗粉・砂糖・ごま油・寒天・フィナンシエ(幼児)	鶏肉・豆腐・カニカマ・牛乳	生薑・にんにく・長葱・人参・グリーンピース・もやし・チンゲン菜・マンゴーソース	塩・塩・醤油・酢・中華だし
6	金	麦茶 ゼリー	うどん	肉うどん わかめとハムのサラダ ヨーグルト	牛乳 バナナ おせんべい	米・油・片栗粉・砂糖・ごま・おせんべい	豚肉・ハム・ヨーグルト・牛乳	玉葱・ごぼう・万能ねぎ・わかめ・きゅうり・人参・バナナ	酒・醤油・みりん・かつおだし・塩・酢
7	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	きのこハンバーグ チンゲン菜と炒り卵の和え物 味噌汁(納豆・長葱)	牛乳 スティックパン	米・油・パン粉・砂糖・片栗粉・ごま油・パン	豚肉・牛乳・卵・かつお節・納豆	玉葱・椎茸・えのき草・チンゲン菜・人参・長葱	塩・昆布だし・醤油・みりん・味噌
8	日								
9	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鱈の西京焼き 五目豆 すまし汁(白菜・えのき草)	牛乳 ウインナーパン	米・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	鱈・鶏肉・大豆・牛乳・ウインナー	人参・椎茸・いんげん・白菜・えのき草・パセリ	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・塩・ケチャップ
10	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポークカレー 大根とハムのサラダ デザートチーズ	牛乳 マーメレードジャムパイ	米・じゃが芋・油・砂糖・パイ皮	豚肉・牛乳・ハム・チーズ	人参・玉葱・グリーンピース・大根・きゅうり・マーメレードジャム	カレーパウダー・塩・酢・醤油
11	水	麦茶 ビスケット	中華麺	担々麺風 チンゲン菜と豆腐のサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 しらすと小松菜のおにぎり	中華麺・油・ごま油・砂糖・ごま・米	豚肉・豆腐・牛乳・しらす	もやし・にら・にんにく・生薑・チンゲン菜・人参・きゅうり・りんご・小松菜	中華だし・味噌・醤油・塩・酢
12	木	麦茶 小魚せんべい	チキンライス	オムライス風 キャバツとコーンのマヨサラダ スープ(しめじ・玉葱)	牛乳 ココアトースト	米・油・マヨネーズ・食パン・マーガリン・砂糖	鶏肉・卵・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・キャバツ・コーン・きゅうり・しめじ	塩・コンソメ・ケチャップ・ココア
13	金	麦茶 カルシウムせんべい	やさしいばん	お別れ会(幼児:バイキング) 鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーとツナのサラダ 昆布ト・人参のポタージュ・フルーツゼリー	ヨーグルトドリンク ケーキ	やさしいばん・砂糖・片栗粉・油・ハッシュドポテト・バター・ゼリー・ケーキ	鶏肉・ツナ・豆乳・ヨーグルトドリンク	生薑・にんにく・ブロッコリー・人参・きゅうり・玉葱	酒・醤油・コンソメ・塩・酢
14	土	麦茶 ゼリー	ごはん	豚丼 カブとカニカマの中華サラダ 中華スープ(ほうれん草・エリンギ)	牛乳 ヨーグルト チーズサンドクッキー(幼児)	米・油・砂糖・ごま油・ごま・クッキー(幼児)	豚肉・カニカマ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・にんにく・生薑・万能ねぎ・カブ・人参・きゅうり・ほうれん草・エリンギ	酒・醤油・塩・酢・中華だし
15	日								

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	458	16.9	17.0	56.5	1.7
3~5歳	584	22.0	22.2	71.2	2.3



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		使用食材と体内での働き			
						力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
黄	赤	緑							
16	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鮭の照焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁(卵・三つ葉)	牛乳 キャバツとベーコンのスパゲッティ	米・砂糖・スパゲッティ・油	鮭・納豆・かつお節・卵・牛乳・ベーコン	ほうれん草・人参・きゅうり・三つ葉・キャバツ・玉葱・にんにく	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし
17	火	麦茶 野菜せんべい	クロワッサン	ポークチャップ マッシュポテト スープ(カブ・人参)	牛乳 二色ぼたもち	クロワッサン・油・砂糖・じゃが芋・バター・米・もち・こしあん	豚肉・牛乳・きな粉	玉葱・にんにく・トマト・水煮・カブ・カブ菜・人参	塩・コンソメ・ケチャップ
18	水	麦茶 ビスケット	ふりかけごはん	山芋入り厚焼き卵 白菜の塩昆布和え 味噌汁(あさり・万能ねぎ)	牛乳 ツナサンド	米・砂糖・ごま油・ごま・食パン・マーガリン・マヨドレ	卵・あさり・牛乳・ツナ	大和芋・人参・長葱・ひじき・塩昆布・白菜・きゅうり・万能ねぎ・玉葱・パセリ	ふりかけ・かつおだし・塩・醤油・みりん・味噌
19	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	油淋鶏 豆腐のカニカマあんかけ 中華スープ(もやし・チンゲン菜)	牛乳 マンゴープリン フィナンシエ(幼児)	米・油・片栗粉・砂糖・ごま油・寒天・フィナンシエ(幼児)	鶏肉・豆腐・カニカマ・牛乳	生薑・にんにく・長葱・人参・グリーンピース・もやし・チンゲン菜・マンゴーソース	塩・塩・醤油・酢・中華だし
20	金			春分の日					
21	土	麦茶 ゼリー	ごはん	きのこハンバーグ チンゲン菜と炒り卵の和え物 味噌汁(納豆・長葱)	牛乳 スティックパン	米・油・パン粉・砂糖・片栗粉・ごま油・パン	豚肉・牛乳・卵・かつお節・納豆	玉葱・椎茸・えのき草・チンゲン菜・人参・長葱	塩・昆布だし・醤油・みりん・味噌
22	日								
23	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鱈の西京焼き 五目豆 すまし汁(白菜・えのき草)	牛乳 ウインナーパン	米・砂糖・油・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	鱈・鶏肉・大豆・牛乳・ウインナー	人参・椎茸・いんげん・白菜・えのき草・パセリ	味噌・酒・みりん・かつおだし・醤油・塩・ケチャップ
24	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 大根とハムのサラダ デザートチーズ	牛乳 マーメレードジャムパイ	米・じゃが芋・油・砂糖・パイ皮	豚肉・牛乳・ハム・チーズ	人参・玉葱・グリーンピース・大根・きゅうり・マーメレードジャム	カレーパウダー・塩・酢・醤油
25	水	麦茶 野菜せんべい	中華麺	担々麺風 チンゲン菜と豆腐のサラダ フルーツ(りんご)	牛乳 しらすと小松菜のおにぎり	中華麺・油・ごま油・砂糖・ごま・米	豚肉・豆腐・牛乳・しらす	もやし・にら・にんにく・生薑・チンゲン菜・人参・きゅうり・りんご・小松菜	中華だし・味噌・醤油・塩・酢
26	木	麦茶 ビスケット	チキンライス	オムライス風 キャバツとコーンのマヨサラダ スープ(しめじ・玉葱)	牛乳 ココアトースト	米・油・マヨネーズ・食パン・マーガリン・砂糖	鶏肉・卵・牛乳	玉葱・人参・ピーマン・キャバツ・コーン・きゅうり・しめじ	塩・コンソメ・ケチャップ・ココア
27	金	麦茶 小魚せんべい	ごはん	れんこん入り鶏つくね ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	牛乳 オレンジ バームクーヘン	米・片栗粉・砂糖・油・バームクーヘン	鶏肉・ツナ・油揚げ・牛乳	れんこん・長葱・生薑・ブロッコリー・人参・きゅうり・大根・オレンジ	塩・酒・かつおだし・醤油・みりん・酢・味噌
28	土	麦茶 ゼリー	ごはん	豚丼 カブとカニカマの中華サラダ 中華スープ(ほうれん草・エリンギ)	牛乳 ヨーグルト チーズサンドクッキー(幼児)	米・油・砂糖・ごま油・ごま・クッキー(幼児)	豚肉・カニカマ・牛乳・ヨーグルト	玉葱・にんにく・生薑・万能ねぎ・カブ・人参・きゅうり・ほうれん草・エリンギ	酒・醤油・塩・酢・中華だし
29	日								
30	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鮭の照焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁(卵・三つ葉)	牛乳 キャバツとベーコンのスパゲッティ	米・砂糖・スパゲッティ・油	鮭・納豆・かつお節・卵・牛乳・ベーコン	ほうれん草・人参・きゅうり・三つ葉・キャバツ・玉葱・にんにく	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし
31	火	麦茶 ヨーグルト	クロワッサン	ポークチャップ マッシュポテト スープ(カブ・人参)	牛乳 二色ぼたもち	クロワッサン・油・砂糖・じゃが芋・バター・米・もち・こしあん	豚肉・牛乳・きな粉	玉葱・にんにく・トマト・水煮・カブ・カブ菜・人参	塩・コンソメ・ケチャップ

3月旬の食材

- ・鱈・しらす・あさり・ひじき・わかめ・かぶ・キャバツ・椎茸・玉葱・菜の花・ニラ・パセリ・ブロッコリー・水菜・三つ葉
- ・いちご・オレンジ・キウイフルーツ・マンゴー