



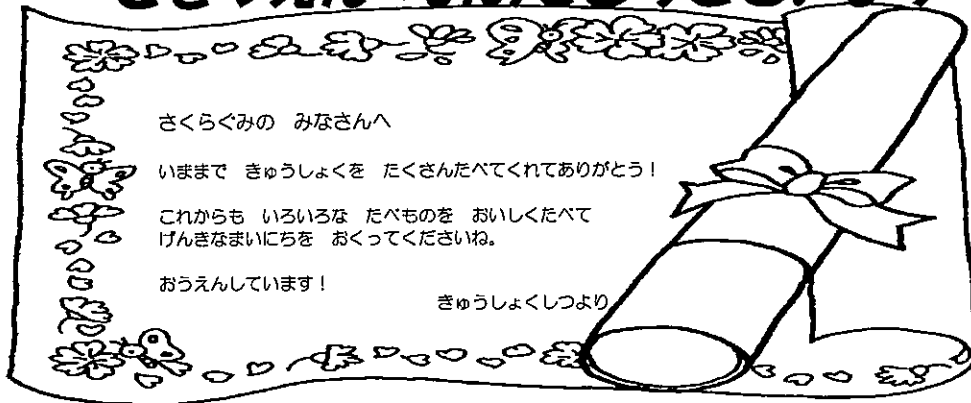
2026年3月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
2月	ごはん スープ 豚肉と大根のみそ炒め ビーフンの和えもの パイナップル 牛乳		みかん缶	牛乳 青のりポテト	米 ビーフン じゃが芋	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	もやし 大根 ピーマン パイナップル コーン しめじ 青のり 葉だいこん 人参 胡瓜			507 22.8 205
3火	♪ひな祭りメニュー♪ ちらし寿司 菜の花のすまし汁 五目煮 バナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ひなあられ いちごのゼリー	米 じゃが芋 ひなあられ ゼリーの素 花麩	鶏ひき肉 鶏肉 高野豆腐 桜でんぶ 大豆ミート 豆腐 牛乳 鮭 さつまあげ 生クリーム	玉葱 菜の花 いんげん 生姜 人参 バナナ 絹さや しめじ いちご			546 21.9 226
4水	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん かぼちゃサラダ みかん缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 フルーツポンチ	米 片栗粉 エッグケア	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	ほうれん草 人参 絹さや コーン 黄桃缶 玉葱 えのき かぼちゃ みかん缶 パイン缶 なめこ 生姜 胡瓜 バナナ みかん缶			522 21.6 281
5木	ポークハヤシ スープ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 幼児：ジャムサンド 乳児：ゆかりあかおかにぎり	米 食パン マカロニ いちごジャム エッグケア	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 小松菜 黄桃缶 人参 キャベツ マッシュルーム 胡瓜			655 22.7 215
6金	ごはん コロコロ野菜スープ チキンのクリームソース 切干大根のサラダ パイナップル 牛乳		みかん缶	牛乳 おさつステック	米 さつま芋 じゃが芋 白ごま	鶏肉 ちくわ 牛乳	玉葱 パセリ 胡瓜 人参 切干大根 パイナップル いんげん パプリカ			505 22.7 250
7土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 納豆和え 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 わかめおにぎり	米	豚こま肉 大豆ミート 豆腐 牛乳 納豆	キャベツ 人参 絹さや わかめ 葉だいこん 玉葱 小松菜 長葱 えのき 黄桃缶			574 25.3 260
9月	菜めし みそ汁 肉じゃが ごま和え 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 お麩 じゃが芋 バター 白ごま 星たべよ	油揚げ 牛乳 豚こま肉 ちくわ	菜めし 玉葱 キャベツ わかめ 人参 小松菜 えのき いんげん 黄桃缶			535 22.5 254
10火	ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き 大根とさつま揚げ煮 オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 鶏塩にゅうめん	米 白ごま エッグケア そうめん	豆腐 牛乳 ほっけ 鶏肉 さつま揚げ	葉だいこん 絹さや 玉葱 大根 オレンジ 長葱 人参 キャベツ			519 26.4 232
11水	あぶたま丼 みそ汁 炒り高野 パイナップル 牛乳		マスケットゼリー	牛乳 さつま芋だんご	米 押麦 さつま芋	油揚げ 豚こま肉 卵 牛乳 きなこ 高野豆腐 豆乳	玉葱 ほうれん草 いんげん えのき ひじき パイナップル みつば 人参			553 23.9 336
12木	ごはん もやしのスープ ミートローフ ツナサラダ みかん缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ごまちゃんすこう	米 白ごま 小麦粉	豚ひき肉 ツナ 牛乳	もやし いんげん キャベツ チンゲン菜 人参 胡瓜 玉葱 コーン みかん缶			512 18 236
13金	♪わくわくランチ♪ たけのこごはん すまし汁 バナナ 鶏肉のマーメレード焼き ミモザサラダ 牛乳		みかん缶	♪お誕生日会♪ 牛乳 いちごのゼリーパフェ	* マーメレード ゼリーの素 押麦 じゃが芋 花麩 エッグケア	かつおぶし 卵 油揚げ 牛乳 鶏肉 生クリーム	たけのこ 絹さや バナナ 白菜 しめじ 玉葱 黄桃缶 人参 ブロッコリー いちご			546 27.8 223
14土	豚丼 すまし汁 じゃが芋のそぼろみそ炒め パイン缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	米 春雨 じゃが芋 片栗粉	豚こま肉 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	玉葱 人参 万能ねぎ えのき 小松菜 葉だいこん チンゲン菜 パイン缶			530 22.6 216

ごそつえん おめでとうございませう



☆材料の都合により献立を変更することがあります。＊印のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。



2026年3月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食		1歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
16	月	ごはん すまし汁 鶏肉の甘酢だれ 酢の物 バナナ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 <small>幼児：おはぎ・アンパンマンせんべい</small> 乳児：菜飯おにぎり	米 アンパンマンせんべい 片栗粉 おはぎ	豆腐 牛乳 鶏肉 ツナ	白菜 長葱 わかめ にんにく 人参 もやし 生姜 胡瓜 バナナ	515 24.6 206		
17	火	ごはん みそ汁 さばの竜田焼き 磯風味 スタミナ納豆 パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 大豆ココアクッキー	米 ココアパウダー 片栗粉 小麦粉	油揚げ 大豆ミート さば 納豆 鶏ひき肉 牛乳	わかめ 青のり パプリカ 菜だいこん にんにく パイナップル 生姜 もやし	579 28.1 242		
18	水	ちゃんぽん 蒸しシュウマイ おかか和え グレープフルーツゼリー 牛乳	みかん缶	牛乳 かやくおにぎり	ラーメン 米 片栗粉 ゼリーの素	豚こま肉 かつおぶし しゅうまい 牛乳 ちくわ 鶏肉	きくらげ もやし 胡瓜 人参 キャベツ 生姜 コーン 大根 菜だいこん	516 23.4 221		
19	木	ごはん みそ汁 肉団子BBQソース炒め 根菜の薄焼煮 パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 <small>幼児：シュガートースト</small> 乳児：ツナおにぎり	米 食パン さつま芋 バター 片栗粉	鶏団子 牛乳	えのき 玉葱 大根 絹さや キャベツ パイナップル ピーマン 人参 にんにく	510 18.4 297		
21	土	ごはん みそ汁 ふた大根 ほうれん草のツナ和え みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー ソフトサラダ	米 ソフトサラダ エッグケア ゼリーの素	豚こま肉 かつおぶし ツナ 牛乳	わかめ 人参 みかん缶 玉葱 いんげん 大根 ほうれん草	528 16.2 213		
23	月	<b>♪ありがとうの会</b> ミートソーススパゲティ コーンスープ ブロッコリーサラダ ゼリー入りフルーツポンチ (幼児のみ：プリン) 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 <small>幼児：クリームサンド</small> 乳児：ジャムクラッカー	スパゲティ ロールパン ゼリーの素 チョコスプレー プリンの素	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 ツナ	玉葱 人参 パセリ 黄桃缶 にんにく トマト ブロッコリー キャベツ パイン缶 みかん缶	647 25.6 275		
24	火	ごはん みそ汁 鶏肉の梅風味焼き 菜の花のごまマヨサラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 わかめうどん	米 うどん 白ごま エッグケア	生揚げ 豚こま肉 鶏肉 生クリーム 牛乳	かぼちゃ 菜の花 パイナップル 菜だいこん キャベツ 長葱 ねり梅 人参 わかめ	555 28.9 265		
25	水	ごはん スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 グレープフルーツゼリー 星たべよ	米 ゼリーの素 片栗粉 星たべよ 春雨	豚ひき肉 鶏ささみ 大豆ミート 牛乳 豆腐	玉葱 生姜 なら バナナ 小松菜 玉葱 人参 にんにく 長葱 キャベツ	547 22.2 283		
26	木	みそ豚丼 すまし汁 さつま芋サラダ 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 マカロニきなこ	米 エッグケア お麩 マカロニ さつま芋	豚こま肉 牛乳 きなこ	キャベツ にんにく 胡瓜 玉葱 ピーマン 人参 長葱 黄桃缶	576 22.8 227		
27	金	ごはん みそ汁 タラの中華みぞれあん かわり金平 オレンジ 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	米 片栗粉 フライドポテト	油揚げ 牛乳 タラ 豚こま肉	なめこ 生姜 ごぼう いんげん ほうれん草 万能ねぎ オレンジ 大根 人参 ひじき	519 20.9 230		
28	土	チキンライス スープ ツナとキャベツの炒めもの みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	麦茶 ヨーグルトいちごソース ソフトサラダ	米 いちごジャム ソフトサラダ	鶏肉 ヨーグルト ツナ 牛乳	玉葱 大根 人参 マッシュルーム わかめ みかん缶 いんげん キャベツ	526 17.9 205		
30	月	ごはん すまし汁 高野豆腐のスタミナ卵とじ 納豆切干和え バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 黒みつかん	米 黒砂糖	高野豆腐 納豆 きなこ 豚こま肉 大豆ミート 卵 牛乳	白菜 人参 パプリカ もやし えのき 小松菜 にら 切干大根 バナナ	556 27.2 287		
31	火	カレーうどん 蒸ししゅうまい もやしのさっぱり和え パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 クッキー	うどん ホットケーキミックス 白ごま ココアパウダー 小麦粉 バター	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 牛乳 鶏ささみ	玉葱 胡瓜 人参 パイン缶 もやし	577 24.4 225		
			0							



☆3月イベント食☆

3/3  
ひなまつりメニュー

3/13  
お誕生日会メニュー

3/23  
ありがとう会



☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。