

3月 献立表 乳児・幼児

2026年 3月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	パンズパン(天然酵母) ツナとじゃがいものグラタン チンゲン菜とベーコンの蒸し煮 キャベツのスローサラダ ワカメスープ	◎鶏ぞうすい ◎麦茶 ◎みかん ◎煮干し	ツナ缶、牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、鶏もも肉、かたくちいわし	たまねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、もやし、キャベツ、にんじん、干しぶどう、わかめ、みずな、長ねぎ、しいたけ、万能ねぎ、みかん	食パン、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター、パン粉、砂糖、なたね油、はいが精米	食塩、穀物酢、昆布だし、洋風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.7g 炭水化物 87.9g 塩分 2.7g
3月	ちらし寿司 豆腐入り松風焼き さつま芋とごぼうの甘辛炒め 菜の花のお浸し すまし汁(紅白はんぺん) いちご	◎さくらもち ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	油揚げ、桜でんぶ、卵、しばえび、鶏ひき肉、木綿豆腐、はんぺん、あずき、かたくちいわし	にんじん、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、長ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、なのはな、こまつな、切りみつば、いちご、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、なたね油、いりごま、さつまいも、かたくり粉、薄力粉、白玉粉	米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、麦みそ、本みりん、水、麦茶	エネルギー 650kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.2g 炭水化物 113.3g 塩分 2.3g
4月	天ぷらうどん いわし天 野菜のかき揚げ ほうれん草としめじの和え物	◎米粉蒸しパン ◎牛乳 ◎はっさく ◎煮干し	いわし、さくらえび、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、たまねぎ、しゆんぎく、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、干しぶどう、はっさく	うどん、薄力粉、なたね油、米粉、砂糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、ベーキングパウダー	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.6g 炭水化物 76.4g 塩分 2.0g
5月	干し芋パン(天然酵母) ポークチャップ もやしのソテー 花野菜のサラダ かぶのミルクスープ	◎ワカメごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、もやし、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、スイートコーン、かぶ、にんじん、長ねぎ、わかめ、かぶの葉、りんご	食パン、薄力粉、なたね油、食塩不使用バター、はいが精米、いりごま	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 585kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.0g 炭水化物 86.4g 塩分 2.3g
6月	ごはん 煮魚 豚肉の大根の炒め煮 小松菜のじゃこ和え 味噌汁(油揚げ、白菜、万能ねぎ)	◎豆乳・きな粉トースト ◎いよかん ◎煮干し	ぶり、豚もも肉、しらす、油揚げ、豆乳、きな粉、牛乳、かたくちいわし	しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、万能ねぎ、いよかん	はいが精米、砂糖、なたね油、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ	エネルギー 574kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.6g 炭水化物 77.4g 塩分 2.2g
7月	親子丼 新じゃが芋の煮物 チンゲン菜の中華和え 豆腐ときのこの味噌汁	◎黒ごまおやき ◎牛乳 ◎みかん	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、もやし、しいたけ、えのきたけ、長ねぎ、みかん	はいが精米、砂糖、じゃがいも、ごま油、薄力粉、いりごま、なたね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、麦みそ、水、食塩	エネルギー 516kcal たんぱく質 21.2g 脂質 14.5g 炭水化物 80.5g 塩分 2.0g
9月	キャロパン(天然酵母) 豚肉のジンジャーカレー焼き ツナとじゃが芋の塩煮 ほうれんそうサラダ チンゲン菜のスープ	◎焼きそば ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚かたロース、ツナ缶、さくらえび、かたくちいわし	たまねぎ、しょうが、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、スイートコーン、チンゲンサイ、しいたけ、長ねぎ、もやし、あおりのり、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、じゃがいも、砂糖、食塩不使用バター、ごま油、蒸し中華めん	カレー粉、こいくちしょうゆ、本みりん、昆布だし、食塩、米酢、焼きそばソース、麦茶	エネルギー 473kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.9g 炭水化物 69.8g 塩分 2.1g
10月	ごはん 高野豆腐の射こみ煮 ごぼうとれんこんのきんぴら 白菜の梅おかか和え 豚汁	◎ちんすこう ◎牛乳 ◎はっさく ◎煮干し	高野豆腐、鶏ひき肉、削り節、豚もも肉、油揚げ、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、れんこん、はくさい、チンゲンサイ、梅干し、だいこん、はっさく	はいが精米、かたくり粉、砂糖、なたね油、さといも、しらたき、強力粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦みそ	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.5g 炭水化物 90.5g 塩分 2.3g
11月	食パン(天然酵母) オレンジジャム メルルサのフリッター 小松菜のソテー ポテトサラダ ミネストローネスープ	◎納豆とチーズのおやき ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	メルルサ、ベーコン、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、かたくちいわし	ネーブルオレンジ、こまつな、えのきたけ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、かぶ、たまねぎ、ホールトマト缶、にら、長ねぎ、りんご	食パン、砂糖、薄力粉、なたね油、じゃがいも、マカロニ、ごま油	食塩、ベーキングパウダー、水、マヨネーズ、洋風だし、パセリ、麦茶	エネルギー 456kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.6g 炭水化物 63.1g 塩分 2.1g
12月	ごはん 鶏肉の治部煮 人参のたらこ炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁(豆腐、ワカメ、万能ねぎ)	◎牛乳クリームサンド ◎牛乳 ◎いちご ◎煮干し	鶏もも肉、たらこ、木綿豆腐、牛乳、かたくちいわし	だいこん、しいたけ、なのはな、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、わかめ、万能ねぎ、いちご	はいが精米、薄力粉、なたね油、食パン、上新粉、砂糖	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ	エネルギー 554kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.8g 炭水化物 78.8g 塩分 2.6g
13日	お弁当の日	◎ごまひじきドーナツ ◎牛乳 ◎みかん ◎煮干し	豆乳、牛乳、かたくちいわし	干しひじき、みかん	薄力粉、砂糖、いりごま、なたね油	ベーキングパウダー	エネルギー 191kcal たんぱく質 6.0g 脂質 8.4g 炭水化物 24.7g 塩分 0.3g
14日	えびピラフ ジャーマンポテト かぶとブロッコリーのごまマヨネーズ和え 白菜のスープ	◎マカロニきなこ ◎牛乳 ◎りんご	くるまえび、ベーコン、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、かぶ、ブロッコリー、はくさい、もやし、万能ねぎ、りんご	はいが精米、なたね油、食塩不使用バター、じゃがいも、すりごま、マカロニ、砂糖	洋風だし、食塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、昆布だし	エネルギー 457kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 75.7g 塩分 1.9g
16日	干し芋パン(天然酵母) カラスカレイのムニエル キャベツとハムの炒め物 シルバーサラダ コーンチャウダー	◎ピピンバごはん ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	かかれい、ロースハム、牛乳、豚ひき肉、かたくちいわし	キャベツ、エリンギ、にんじん、みずな、スイートコーン、たまねぎ、コーン缶、もやし、ほうれんそう、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、食塩不使用バター、はるさめ、じゃがいも、はいが米、砂糖、いりごま、ごま油	食塩、マヨネーズ、昆布だし、洋風だし、こいくちしょうゆ、麦みそ、麦茶	エネルギー 638kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.4g 炭水化物 92.7g 塩分 2.8g
17日	たいようみ リクエストメニュー						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
18日	お赤飯 五目卵焼き 切干大根の煮物 ほうれん草ののり和え 鯛のつみれ汁	◎ココアのマーブルケーキ ◎牛乳 ◎ネーブルオレンジ ◎煮干し	あずき、卵、油揚げ、いわし、鶏ひき肉、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、スナッパえんどう、干しいたけ、干しひじき、切干だいこん、ほうれんそう、なのはな、刻みのり、しょうがおろし、長ねぎ、ネーブルオレンジ	もち米、はいが精米、いりごま、砂糖、なたね油、かたくり粉、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、麦みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 655kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.3g 炭水化物 92.9g 塩分 2.5g
19日	きつねうどん 焼きししゃも 大学芋 三色お浸し	◎おはぎ ◎麦茶 ◎いちご ◎煮干し	油揚げ、ししゃも、あずき、きな粉、かたくちいわし	長ねぎ、こまつな、もやし、にんじん、いちご	うどん、砂糖、さつまいも、なたね油、いりごま、もち米、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、水、穀物酢、食塩、麦茶	エネルギー 606kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.1g 炭水化物 100.7g 塩分 2.7g

21	土	ロールパン ナリコンカン キャベツのスープ煮 れんこんサラダ ビーフンスープ	◎さつま芋もち ◎牛乳 ◎はっさく	豚ひき肉、大豆水煮缶、牛乳	にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、チンゲンサイ、れんこん、ごぼう、スイートコーン、たまねぎ、しいたけ、はっさく	ロールパン、なたね油、砂糖、ビーフン、ごま油、さつまいも、かたくり粉、有塩バター	玉ねぎ、トマトケチャップ、中濃ソース、洋風だし、食塩、マヨネーズ、昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 541kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.7g 炭水化物 79.6g 塩分 2.0g
23	月	ごはん さわらのねぎ味噌焼き 里芋と根菜の煮物 青菜の納豆和え すまし汁(鮭、ワカメ、えのき、水菜)	◎オープンアップルパイ ◎牛乳 ◎煮干し	さわら、挽きわり納豆、牛乳、かたくちいわし	長ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな、わかめ、えのきたけ、みずな、りんご、レモン	はいが精米、さといも、砂糖、釜焼きふ、グラニュー糖、食塩不使用バター	食塩、麦みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、パイ皮	エネルギー 583kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.5g 炭水化物 85.4g 塩分 2.1g
24	火	パンズパン(天然酵母) 野菜メンチ さつまいもりんごの重ね煮 ほうれん草のツナ和え 牛乳	◎卵とねぎのチャーハン ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、卵、かたくちいわし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう、ほうれん草、長ねぎ、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、さつまいも、砂糖、食塩不使用バター、はいが精米	水、ウスターソース、こいくちしょうゆ、洋風だし、食塩、麦茶	エネルギー 639kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.1g 炭水化物 94.1g 塩分 1.9g
25	水	スパゲティーナボリタン 野菜のミルク煮 かりかりじゃこサラダ キャベツと絹さやのスープ	◎オレンジかるかん ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	豚もも肉、ベーコン、牛乳、しらす干し、かたくちいわし	たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、はくさい、だいこん、みずな、にんじん、キャベツ、さやえんどう、オレンジジュース、バナナ	スパゲティ、なたね油、食塩不使用バター、かたくり粉、砂糖、上新粉、ながいも	トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 571kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.1g 炭水化物 93.8g 塩分 2.2g
26	木	ぶどう食パン(天然酵母) チキンフリカッセ チンゲン菜とコーンのソテー 人参ドレッシングサラダ 卵スープ	◎ごま味噌おにぎり ◎麦茶 ◎きよみかん ◎煮干し	鶏もも肉、生クリーム、卵、かたくちいわし	たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、スイートコーン、カリフラワー、スナップえんどう、にんじん、わかめ、長ねぎ、きよみ	ぶどうパン、なたね油、さつまいも、砂糖、かたくり粉、はいが米、すりごま	食塩、米酢、昆布だし、麦みそ、麦茶	エネルギー 571kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.9g 炭水化物 84.0g 塩分 1.9g
27	金	ごはん 鮭の照り焼き 大根と刻み昆布の煮物 白菜のお浸し 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ、豆苗)	◎カレーパン ◎牛乳 ◎いちご ◎煮干し	さけ、油揚げ、豚ひき肉、牛乳、かたくちいわし	だいこん、にんじん、刻み昆布、だいこんの葉、はくさい、こまつな、たまねぎ、豆苗、ほうれん草、いちご	はいが精米、砂糖、じゃがいも、食パン、なたね油、薄力粉、パン粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、カレー、ルウ、水	エネルギー 552kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.0g 炭水化物 82.5g 塩分 2.4g
30	月	ちゃんぽん 桜えびしゅうまい チンゲン菜とにんじんのナムル ネーブルオレンジ	◎切り干し大根のふりかけごはん ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚もも肉、くるまえば、豚ひき肉、さくらえび、かたくちいわし	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、ネーブルオレンジ、切干しだいこん、キウイフルーツ	中華めん、砂糖、かたくり粉、しゅうまいの皮、ごま油、すりごま、はいが精米	昆布だし、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、しょうが、かつおだし、本みりん、穀物酢、麦茶	エネルギー 624kcal たんぱく質 28.4g 脂質 13.6g 炭水化物 104.9g 塩分 2.6g
31	火	ごはん 鯖の磯辺焼き 五目豆煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(キャベツ、かぶ)	◎いちごのカップケーキ ◎牛乳 ◎煮干し	さば、大豆水煮缶、卵、牛乳、生クリーム、かたくちいわし	あおのり、ごぼう、れんこん、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、キャベツ、かぶ、かぶの葉、いちご	はいが精米、しらす、砂糖、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.3g 炭水化物 81.8g 塩分 2.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です