



亀有りりおっこ保育園 3月 給食献立表



令和8年

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 （ 月 ）	わかめうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ パイナップル(0.1歳バナナ)	ゆでうどん、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	かまぼこ、牛乳、卵、えび、油揚げ、チーズ、バター	パイナップル、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、にんじん、糸みつば	牛乳100 お菓子 ジョア チーズ蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g 食塩 1.8 g
3 （ 火 ）	ちらし寿司 すまし汁 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼酎、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、かまぼこ	りんご濃縮果汁、いよかん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 7.4 g 食塩 2.3 g
4 （ 水 ）	麦パン チキンスープ マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、マカロニ、フレンチドレッシング、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、とろけるチーズ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、コーン缶、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 15.2 g 食塩 1.7 g
5 （ 木 ）	ご飯 みそ汁 肉豆腐 小松菜の磯香和え	米、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉、焼き豆腐、油揚げ、かまぼこ、米みそ	いちご、こまつな、はくさい、たまねぎ、もやし、しらたき、にんじん、わかめ、いんげん、焼きのり	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.7 g 食塩 2.2 g
6 （ 金 ）	キッズピビンバ 卵スープ 春雨サラダ みかん	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、メープルシロップ風、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵	もやし、みかん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.7 g 食塩 1.6 g
7 （ 土 ）	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物	米、ポップコーン、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.9 g
9 （ 月 ）	カレーライス 野菜スープ コールスローサラダ みかん	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、無塩バター	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、あさつき、干しぶどう	お菓子 牛乳100 牛乳130 ココアマフィン チョコマフィン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 26.7 g 食塩 2.5 g
10 （ 火 ）	正油ラーメン 麦茶 ポテトサラダ パイナップル(0.1歳バナナ)	生中華めん、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、焼き豚、とろけるチーズ	パイナップル、バナナ、もやし、コーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト ピザ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.3 g
11 （ 水 ）	ご飯 納豆汁 さわらのごま照り焼き 白菜とツナのごま酢あえ	米、コーンフレーク、ごま、砂糖	牛乳、さわら、納豆、ツナ油漬缶、米みそ	はくさい、いよかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g
12 （ 木 ）	麦パン コーンスープ チキンソテートマトソース マセドアンサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.4 g 食塩 2.4 g
13 （ 金 ）	ご飯 すまし汁 豆腐の松風焼き ほうれん草のおかかあえ	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、みそ、かつお節	いちご、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.7 g 食塩 1.8 g
16 （ 月 ）	わかめうどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ パイナップル(0.1歳バナナ)	ゆでうどん、小麦粉、さつまいも、砂糖、油	かまぼこ、牛乳、卵、えび(むき身)、油揚げ、チーズ、バター	パイナップル、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ、にんじん、糸みつば	牛乳100 お菓子 ジョア チーズ蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 13.2 g 食塩 2.0 g

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさき芋せんべい・人参せんべいから提供します。

※土曜日のおやつは、星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

今月の平均栄養価 エネルギー:508kcal たんぱく質:20.9g 脂質:16.4g

※天候などによりメニューを変更することがあります。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 （ 火 ）	ご飯 みそ汁 カジキまぐろのステーキ せん切り野菜の和風サラダ	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、かじき、油揚げ、米みそ	みかん、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.8 g 食塩 2.1 g
18 （ 水 ）	麦パン 魚のグラタン チキンスープ(ラッキー★) きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、マカロニ、フレンチドレッシング、パン粉、砂糖	牛乳、ペにさけ、鶏ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぶ、コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 558 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 15.0 g 食塩 2.2 g
19 （ 木 ）	ご飯 みそ汁 ギョーザ 小松菜の磯香和え	米、ぎょうざの皮、油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ	いちご、こまつな、キャベツ、たまねぎ、もやし、にら、にんじん、わかめ、焼きのり、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.7 g 食塩 2.0 g
21 （ 土 ）	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物	米、ポップコーン、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩 2.7 g
23 （ 月 ）	カレードリア 野菜スープ コールスローサラダ みかん	米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、とろけるチーズ	たまねぎ、みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、あさつき、干しぶどう、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 628 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 28.3 g 食塩 2.5 g
24 （ 火 ）	五目ラーメン 麦茶 ポテトサラダ パイナップル(0.1歳バナナ)	食パン、生中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ	パイナップル、バナナ、チンゲンサイ、コーン缶、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.3 g 食塩 2.3 g
25 （ 水 ）	ご飯 納豆汁 さわらのごま照り焼き 白菜とツナのごま酢あえ	米、コーンフレーク、ごま、砂糖	牛乳、さわら、納豆、ツナ油漬缶、米みそ	はくさい、いよかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 509 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.3 g 食塩 1.9 g
26 （ 木 ）	麦パン コーンスープ チキンソテートマトソース マセドアンサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、ホールトマト缶詰	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.4 g 食塩 2.3 g
27 （ 金 ）	ご飯 すまし汁 豆腐の松風焼き ほうれん草のおかかあえ	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、みそ、かつお節	いちご、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.7 g 食塩 1.9 g
28 （ 土 ）	ナポリタン コンソメスープ キャベツのサラダ 果物	スパゲティ、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、ベーコン	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.0 g 食塩 2.0 g
30 （ 月 ）	中華炊き込みおこわ みそ汁 チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ	米、もち米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、無塩バター、卵、米みそ、しらす干し	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、日本かぼちゃ、ねぎ、あさつき、干しいたけ、ほうれんそう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ほうれん草クッキー	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.1 g 食塩 2.5 g
31 （ 火 ）	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ささ身サラダ いちご	スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、バター	いちご、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 465 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.2 g 食塩 1.0 g

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。



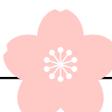
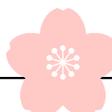
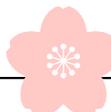
亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻



亀有りりおっこ保育園 3月 中期食・後期食献立表

令和8年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ さつまいもの白身魚塩煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 ほうれん草の豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ かぶの白身魚煮 果物	おかゆ 白菜と玉ねぎのスープ 小松菜の豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	さつまいもと人参のうどん 玉ねぎの豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) かぶときゅうりのスープ キャベツのそぼろ煮 果物	小松菜と人参のおじや 白菜の白身魚煮 果物	人参と小松菜の味噌うどん きゅうりと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参のおじや 小松菜のそぼろ煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ じゃが芋の豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と白菜の味噌汁 ほうれん草の白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ ひじきの味噌そぼろ煮 果物	
午後食	玉ねぎときゅうりのうどん 人参と白身魚煮 果物	きゅうりと人参の味噌うどん キャベツと豆腐煮 果物	白菜とほうれん草のおじや 人参とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	人参と玉ねぎのうどん ほうれん草と豆腐煮 果物	
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ さつまいもの白身魚塩煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 大根の豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ かぶの白身魚煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 小松菜の豆腐煮 果物		おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	さつまいもと人参のうどん 玉ねぎの豆腐煮 果物	大根と人参のうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	パン(パン粥) かぶときゅうりのスープ キャベツのそぼろ煮 果物	小松菜と人参のおじや キャベツの白身魚煮 果物		玉ねぎと人参のおじや 小松菜のそぼろ煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参の豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりとじゃが芋のスープ 人参のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と白菜の味噌汁 ほうれん草の白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ ひじきの味噌そぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	玉ねぎときゅうりのうどん 人参と白身魚煮 果物	きゅうりと人参の味噌うどん じゃが芋と豆腐煮 果物	白菜とほうれん草のおじや 人参とそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 人参と玉ねぎのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	人参と玉ねぎのうどん ほうれん草と豆腐煮 果物	人参ときゅうりのうどん キャベツのそぼろ煮 果物
	30	31				
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ かぼちゃの味噌そぼろ煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりの味噌汁 人参と白身魚煮 果物				
午後食	玉ねぎとかぼちゃのうどん 人参と豆腐煮 果物	キャベツと人参のうどん きゅうりの豆腐煮 果物				

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。