



# 3月の献立表



★今月のおたんじょう会★  
3月13日(金)

<旬の食材>  
菜の花、チンゲン菜、絹さや、香キャベツ  
ワロウワロ、みつば、いちご、さくら



2026年  
あけぼの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざいりょう				1~2歳児	3~5歳児	補食	主な食材
					赤◇血・肉になる	緑◇からだの調子を整える	黄◇かや体温となる	その他				
2	16	月	牛乳 アンパンマンせんべい 御飯 味噌汁 鯛の生巻煮 キャベツのソテー みかん缶	フライドポテト 牛乳	白味噌 さば 牛乳	切干大根 玉ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 人参 コーン みかん缶	米 砂糖 油 サラダ油 じゃが芋	昆布だし 醤油 みりん 料理酒 かつおだし 塩	熱量(kcal) 524 蛋白(g) 19.4 脂質(g) 23.3 食塩(g) 1.2	597 22.2 26.5 1.4	ジャムサンド	食パン いちご ジャム
17	火	牛乳 だべっこBABY 大根の葉としらすふりかけごはん すまし汁 レバーのカレー風味揚げ キャベツの味噌ドレッシング 黄桃缶	きなこマカロニ 牛乳	しらす わかめ 豚レバー 豆乳 白味噌 きな粉 牛乳	大根葉 大根 生姜 キャベツ 胡瓜 ハブリカ 黄桃缶	米 白ごま ごま油 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	醤油 塩 昆布だし かつおだし 料理酒 カレー粉 酢	479 21.9 11.9 1.6	529 24.8 11.8 1.9	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油	
4	18	水	牛乳 クラッカー 食パン クリームシチュー 根菜ごまヨサダ バナナ	4日：炊き込み御飯 麦茶 18日：ぼたもち 麦茶	鶏肉 牛乳 スkimミルク 生クリーム 4日：油揚げ 18日：つぶあん きな粉	人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう 大根 大根葉 いんげん バナナ 4日：たけのこ 干し椎茸	食パン じゃが芋 油 小麦粉 バター マヨドレ 白ごま 米	塩 鶏ガラスープの素 麦茶 4日：醤油 みりん 料理酒 かつおだし	501 17.9 16.6 1.3	550 18.9 16.3 1.5	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
5	19	木	牛乳 星だべよ 鮭マヨ丼 すまし汁 さつまいも塩バター みかん缶	ゼザミドーナツ 牛乳	マス 豆腐 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 万能ねぎ 白菜 みかん缶	米 押し麦 油 砂糖 マヨドレ さつま芋 バター ホットケーキ MIX 白ごま サラダ油	料理酒 醤油 みりん 塩 昆 布だし かつおだし	553 18.5 17.4 1.1	612 20.7 17.9 1.2	ホットケーキ	ホットケーキ MIX 牛乳 巴 ター
6	25	金・水	牛乳 カルシウムせんべい 牛乳 クラッカー カレーライス 水菜とチーズのサラダ パン缶	ビーフン炒め 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ りんご缶 パナナ にんにく 生姜 トマト缶 人参 たまねぎ 水菜 キャベツ パン缶 ビーマン	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ビーフン ごま油	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 酢 オイスターソース	533 15.7 16.4 1.6	594 16.9 17.8 1.8	わかめおにぎり ツナおにぎり	米 わかめご飯 の素 米 ツナ 醤油
7	21	土	牛乳 きな粉餅せんべい 豚丼 味噌汁 マカロニサラダ バナナ	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 白味噌 牛乳	生姜 キャベツ たまねぎ ちんげん菜 白菜 小松菜 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パナナ	米 砂糖 油 片栗粉 マカロニ マヨドレ クラッカー いちごジャ ム	醤油 料理酒 昆布だし かつおだし	507 17.1 16.7 1.1	557 18.8 16.9 1.3		
9	23	月	牛乳 アンパンマンせんべい 御飯 すまし汁 かれいの味噌漬焼 納豆はりはり和え みかん缶	グレープゼリー カルシウムウエハース 牛乳	かれい 白味噌 納豆 ひじき 牛乳	小松菜 ほうれん草 人参 切干大根 みかん缶	米 小町麦 砂糖 白ごま ごま油 ゼ リーの素 ウエハース	かつおだし 塩 醤油 みりん 料理酒	462 21.6 10.3 1.2	506 25.5 9.5 1.4	ジャムサンド	食パン いちご ジャム
10	24	火	牛乳 だべっこBABY 御飯 野菜スープ マーメイドチキン ブロッコリーの塩昆布和え ブルーベリーヨーグルト	ごまおこし 牛乳	鶏肉 塩昆布 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	キャベツ 小松菜 えのき ブロッコリー 人参	米 マーメイドジャム ブルーベリージャム 砂糖 マッシュロ パター コーンフレーク 白ごま 黒ごま	塩 鶏ガラスープの素 醤油 料理酒	518 20.3 18.9 1.1	584 23.1 20.5 1.3	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
11	31	水・火	牛乳 クラッカー 牛乳 だべっこBABY 五目チャーハン わかめスープ チャプチェ バナナ	鮭ラスク 牛乳	豚ひき肉 わかめ 木綿豆 腐 鶏ひき肉 牛乳	コーン 長ねぎ 人参 グリーンピース 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく パナナ	米 油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま 小町麦 パター	醤油 塩 鶏ガラスープの素	443 14.1 14.4 1.1	484 15.4 14.1 1.3	ツナおにぎり おかかおにぎり	米 ツナ 醤油 米 かつお節 醤油
12	26	木	牛乳 星だべよ 納豆そぼろ丼 豆乳味噌汁 切干大根の煮物 パン缶	肉まん風蒸しパン 牛乳	鶏ひき肉 納豆 油揚げ 白味噌 豆乳 豚ひき肉 牛 乳	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 青ねぎ 切干大根 いんげん パン缶 生姜	米 押し麦 油 砂糖 ホットケーキMIX ごま油 片栗粉	醤油 みりん 素材かこんだし かつおだし 塩 料理酒	557 22.5 17.8 1.4	615 25.4 18.1 1.6	ホットケーキ	ホットケーキ MIX 牛乳 巴 ター
14	28	土	牛乳 きな粉餅せんべい 鶏ごぼうピラフ 白菜のスープ 里芋のそぼろ煮 バナナ	焼きそば 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 白菜 大根葉 グリンピース パナナ もやし ビーマン	米 バター 里芋 砂糖 煮し中野めん 油	醤油 塩 鶏ガラスープの素 かつおだし ウスターソ ース 中濃ソース	476 16.5 13.3 1.8	520 18.1 13.0 2.1		
30	月	牛乳 アンパンマンせんべい きつねうどん ささみサラダ パン缶	五平餅 麦茶	油揚げ なため 鶏肉 鶏ささみ 白味噌	ほうれん草 椎茸 キャベツ 人参 胡瓜 パン缶	うどん 砂糖 マヨドレ 米 白ごま	醤油 かつおだし みりん 料理酒 塩 麦茶	387 15.5 10.4 1.5	396 16.3 8.8 1.7	ジャムサンド	食パン いちご ジャム	
ひなまつり	3	火	牛乳 だべっこBABY ひなちらし すまし汁 しゅうまい風肉団子 黄桃缶	三色蒸しパン 牛乳	油揚げ 鶏ひき肉 桜でんぶ 木綿豆腐 豆乳 牛乳	干し椎茸 人参 生姜 絹さや 菜の花 玉ねぎ 黄桃缶 いちご	米 砂糖 花巻 片栗粉 シューマイの皮 ホットケーキMIX 油 いちごジャム	酢 塩 醤油 昆布だし みりん 料理酒 抹茶 かつおだし	582 19.5 15.9 1.6	641 21.5 15.9 1.9	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
お誕生会	13	金	牛乳 カルシウムせんべい うさぎさんハヤシライス 鉄たっぶりサラダ 白桃缶	餃子の皮のアップルパイ ジョア	豚肉 ひじき ツナ ジョア	たまねぎ トマトジュ ース グリンピース ほうれん草 人参 白桃缶 りんご缶	米 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ 餃子の皮 サラダ油	料理酒 ケチャップ ウスターソース 塩 中濃ソース 醤油	533 17.8 11.3 1.2	583 19.1 10.4 1.3	わかめおにぎり	米 わかめご飯 の素
リウエスト献立	27	金	牛乳 カルシウムせんべい 味噌ラーメン ポテトサラダ みかん缶	ココアケーキ 牛乳	豚肉 わかめ 白味噌 ハム 牛乳 豆乳ホイップ	長ねぎ にんにく 生姜 もやし 人 参 コーン 胡瓜 みかん缶 パン 缶 いちご	ラーメン 油 白ごま ごま油 じゃ が芋 マヨドレ 小麦粉 砂糖	鶏ガラスープの素 塩 純 ココア ベーキングパ ウダー	558 20.6 19.1 1.6	648 23.2 23.0 1.9	わかめおにぎり	米 わかめご飯 の素

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使用しています。 ※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。