

2026年 3月の給食献立表

御代田雪窓保育園

日 曜日	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー 脂質	たんぱく質 塩分
2月	○ 鮭のさくさく焼き 磯の風サラダ かぼちゃのスープ	さけ マヨネーズ風ドレッシング ウスターソース 水 パン粉 キャベツ 海藻ミックス きゅうり ツナ油漬け ぼん酢しょうゆ かぼちゃ たまねぎ サラダ油 豆乳 食塩 片栗粉 コンソメ	ふかし芋 麦茶	まんじゅう 中力粉 重曹 上白糖 サラダ油 水 あんこ 麦茶	356kcal 8.1g	17.4g 1.8g
3火	× ひな祭りちらし寿司 鶏の磯辺揚げ 花麩のお吸いもの	精白米 水 すしのこ かんぴょう(甘煮) 干しいだけ 上白糖 こいくちしょうゆ ツナ水煮 マヨネーズ風ドレッシング かにかま 桜でんぶ きゅうり コーン にんじん 料理酒 本みりん 鶏ささみ こいくちしょうゆ 料理酒 天ぷら粉 あおのり サラダ油 にんじん 長ねぎ 木綿豆腐 花麩 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん	コーンフレーク 牛乳	ケーキ 未満児：いちごばななホットケーキ ホットケーキミックス 調整豆乳 バナナ いちご 麦茶	531kcal 16.5g	27.9g 1.5g
4水	○ さばとにんじんのみそ煮 磯香あえ 切干大根のすまし汁	さば にんじん おろししょうが みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ 水 キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング えのき 切干しだいこん こまつな 長ねぎ にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩	かぼちゃ煮 麦茶	グラタントースト 食パン ツナ水煮 コーン たまねぎ 有塩バター 中力粉 牛乳 食塩 ミックスチーズ 牛乳	436kcal 24.5g	22.9g 2.1g
5木	○ ポテトミートソースグラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	じゃが芋 豚ひき肉 たまねぎ トマト水煮 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 青ピーマン ミックスチーズ りょくとうもやし キャベツ ブロッコリー かにかま コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょう パセリ	ヨーグルト 麦茶	おかしになりたいビターマツキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 白すりごま 調整豆乳 ココア サラダ油 本みりん 青ピーマン 干ひじき 粉糖 麦茶	385kcal 19.3g	17.7g 2.1g
6金	×  お別れ会特別メニュー さくら組の希望献立です 		卵ボーロ 牛乳	さくら組が選んだ おやつです		
9月	○ 鮭のトマトクリームがけ さつま芋とりんごのサラダ 野菜たっぷりスープ	さけ 食塩 料理酒 サラダ油 たまねぎ 有塩バター ケチャップ 生クリーム さつまいも りんご きゅうり 豚ロースハム マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう 白菜 たまねぎ コーン にんじん ABCマカロニ しめじ 豚ベーコン コンソメ	バナナ 牛乳	きんぎょがにげたフルーツポンチ 青りんごゼリーの素 ぶどうゼリーの素 レモン果汁 バナナ りんごジュース パイナップル みかん 黄桃 麦茶	310kcal 7.8g	12.8g 1.2g
10火	○ いりどり おなかチーズサラダ でこぼん	鶏肉ももこま肉 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 サラダ油 キャベツ きゅうり チーズ にんじん かつお節 上白糖 ごま油 こいくちしょうゆ	豆腐煮 麦茶	ベーコンポテトパイ じゃが芋 豚ベーコン コンソメ ミックスチーズ 春巻きの皮 サラダ油 牛乳	435kcal 24.2g	24.2g 1.7g
11水	○ 五目卵焼き 白菜のなめ茸和え 豆腐のみそ汁	卵 鶏ひき肉 たまねぎ 干ひじき にんじん 干しいだけ 絞豆腐 こいくちしょうゆ しいたけだし 上白糖 食塩 白菜 こまつな にんじん かつお節 蒸しかまぼこ なめ茸 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし	鉄ウエハース 牛乳	コーンフレークおこし コーンフレーク マシュマロ 有塩バター いりごま 牛乳	376kcal 17.9g	19.5g 2.3g
12木	○ 鯖の塩焼き 納豆あえ 豚汁	さば 食塩 挽きわり納豆 こまつな にんじん しらす干し えのき こいくちしょうゆ かつお節 木綿豆腐 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 白菜 こいくちしょうゆ みそ 煮干しだし	ポテト煮 麦茶	はらぺこあおむしおやつセット リッツクラッカー あんこ プリッツ 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳	425kcal 23.3g	27.2g 1.5g

日 曜日	主食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質	
						脂質	塩分
13 金	×	キムタクごはん 未満児：チャーハン バンバンジーサラダ 豆乳入りみそ汁	精白米 水 豚こま肉 つぼ漬け 長ねぎ キムチ甘口 ごま油 うすくちしょうゆ 刻みのり いりごま 精白米 豚ひき肉 たまねぎ コーン こいくちしょうゆ 鶏がらだし いりごま サラダ油 ごま油 キャベツ きゅうり 鶏ささみ水煮フレーク にんじん 上白糖 白すりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 みそ ごま油 かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 生揚げ 豆乳 みそ 煮干しだし	国産りんごゼリー 麦茶	きなこ芋 さつまいも サラダ油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 水 きな粉 食塩 麦茶	526kcal 15.0g	19.9g 2.5g
16 月	○	さわらのみそ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	さわら みそ 本みりん 上白糖 サラダ油 干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 顆粒和風だし 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし	粉ふき芋 麦茶	恐竜の卵 中力粉 ベーキングパウダー スキムミルク コーンペースト 上白糖 いりごま 卵 プロセスチーズ サラダ油 麦茶	369kcal 18.3g	21.5g 1.9g
17 火	○	卵入り焼き鶏丼 かにかまと大根のサラダ ワンタンスープ	鶏肉ももこま肉 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 おろししょうが 炒り卵 上白糖 さやいんげん だいこん きゅうり にんじん コーン かにかま 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ワンタンの皮 鶏ひき肉 長ねぎ チンゲンサイ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 料理酒 鶏がらだし	蒸しかぼちゃ 麦茶	選べるアイスクリーム バニラ チョコ マスカット 未満児：みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん 麦茶	348kcal 17.7g	22.7g 1.7g
18 水	○	めかじきフライのタルタル ブロッコリーのおかかあえ 海の野菜みそ汁	めかじき 中力粉 パン粉 サラダ油 鶏卵 たまねぎ マヨネーズ風ドレッシング パセリ 食塩 こしょう ブロッコリー りょくとともやし コーン かつお節 うすくちしょうゆ カットわかめ もすく 干ひじき 長ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウムウエハース 牛乳	スイートポテト さつまいも 有塩バター 上白糖 スキムミルク 卵 牛乳	392kcal 16.8g	22.8g 1.5g
19 木	×	ミートスパゲティ ポテトサラダ いちご又はでこぼん	スパゲッティ サラダ油 にんじん 豚ひき肉 たまねぎ 水 ローリエ ぶどう酒(赤) ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう じゃが芋 たまねぎ きゅうり 豚ロースハム にんじん マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう パセリ でこぼん いちご	ビスケット 牛乳	二色ぼたもち もち米 ごはん ゆであずき きな粉 上白糖 食塩 麦茶	498kcal 9.1g	16.3g 1.5g
23 月	○	鶏肉のアングレースソース パリパリサラダ コーンスープ	鶏肉もも 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 上白糖 パン粉 パセリ キャベツ ツナ水煮 きゅうり コーン 皿うどん麺 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう 水	ブロッコリーのおかかあえ 麦茶	ぐりとぐらのカステラ 卵 上白糖 薄力粉 生クリーム 有塩バター ベーキングパウダー 麦茶	406kcal 17.9g	21.6g 1.9g
24 火	○	ドライカレー ひじきのマヨサラダ いちご	鶏ひき肉 豚ひき肉 トマト水煮 たまねぎ じゃが芋 にんじん 赤パプリカ カレールーフレーク ケチャップ 中濃ソース おろしにんにく おろししょうが サラダ油 干ひじき コーン きゅうり かにかま にんじん うすくちしょうゆ マヨネーズ風ドレッシング	クッキー 牛乳	午後希望保育 ゆかりのおむすび 精白米 水 ゆかり いりごま おむすび用のり 麦茶	353kcal 12.7g	13.2g 2.3g
25 水		 卒園式 		せんべい 麦茶			

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 426kcal、たんぱく質 20.9g、脂質 17.3g、食塩 1.9g

今月の目標栄養成分 エネルギー 424kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 18.5g、食塩 1.5g

～給食室より～

「先生、昨日の〇〇がおいしかった」「また〇〇を給食に出して」等、食べ物話題にする子ども達が増えたと感じた1年でした。時には、「先生、いつもの〇〇のがよかったな」という声もありました。さまざまな味と出会い成長した子ども達でした。

今年度も1年間、給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。

