

3月の献立表【完了期】

増美保育園 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	厚揚げと春雨の甘辛炒め ブロッコリーの磯和え 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 味噌	人参・ピーマン・にんにく・生姜 ブロッコリー・人参・焼のり 小松菜	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻 胡麻油 じゃが芋 米	醤油・塩・料理酒 醤油 水・天然だし
		3時	スナッ麩 麦茶			焼麩・マーガリン・サラダ油・グラニュー糖	麦茶・水
3日	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ちらし寿司(0歳対応) 鶏の照り焼き *菜の花のお浸し すまし汁	油揚げ・桜でんぶ・玉子 鶏肉 かつお節	だし昆布・人参・干し椎茸・焼のり・綿さや 菜の花 わかめ	米・砂糖 砂糖・サラダ油 花麩	醤油 醤油・みりん 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	いちごケーキ(0歳対応) 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	いちご	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
4日	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	チーズオムレツ 白菜と大豆のサラダ コーンポタージュ 食パン	玉子・豚肉・チーズ 大豆 牛乳	ピーマン・玉葱 白菜・人参 コーン・玉葱・クリームコーン	サラダ油 マヨドレ 食パン	塩・ケチャップ 水・コンソメ・塩
		3時	ツナとのりのおにぎり 麦茶	ツナ	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ 麦茶・水
5日	木	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ハンバーグ☆ *茹でじゃべつ ポテトサラダ☆ コンソメスープ ご飯	豚肉・豆腐	玉葱 じゃべつ 人参・玉葱 大根・コーン	サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米	塩・ウスターソース・ケチャップ 塩 コンソメ・醤油・塩・水
		3時	蒸しカステラ 牛乳	玉子 牛乳	レーズン・りんご缶	小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
6日	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	鶏と野菜の旨塩煮 わかめの酢の物 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ・味噌	人参・白菜・生姜 わかめ・もやし・胡瓜 ほうれん草	胡麻油 砂糖 米	塩・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 水・天然だし
		3時	ごまビスケット 牛乳	牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・胡麻	塩
7日	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きうどん 大根と青梗菜のマヨ醤油和え 中華スープ	豚肉 豆腐	人参・玉葱・もやし・じゃべつ 大根・青梗菜・コーン わかめ	うどん・サラダ油 マヨドレ	天然だし・塩・醤油 醤油 水・鶏がらスープ・塩・醤油
		3時	せんべい 麦茶				星だべよ 麦茶・水
9日	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の醤油こうじ焼き *ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 ナルト 豆腐・味噌	ブロッコリー 水菜・もやし 小松菜	砂糖・サラダ油 春雨・砂糖・胡麻油 米	醤油・みりん・塩こうじ 醤油 醤油・酢 水・天然だし
		3時	プリン 麦茶	プリンの素・牛乳		砂糖	水 麦茶・水
10日	火	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	鶏の焼きからあげ(0歳対応) *人参の甘煮 コールスローサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	生姜 人参 じゃべつ・コーン えのき茸	片栗粉・小麦粉・サラダ油 砂糖 マヨドレ・砂糖 さつま芋 米	醤油・料理酒 塩 酢・塩 水・天然だし
		3時	マーマレードケーキ 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレードジャム	ベーキングパウダー
11日	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	白身魚のトマトソース ほうれん草のナムル コンソメスープ ご飯	ほき	水煮トマト・玉葱・にんにく・パセリ ほうれん草・えのき茸・人参 じゃべつ・大根の葉	サラダ油 胡麻油 米	塩・コンソメ 醤油・鶏がらスープ・塩 コンソメ・塩・水
		3時	のりチヂミ 麦茶	玉子	焼のり・玉葱・もやし	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	鶏がらスープ・水・酢・醤油 麦茶・水
12日	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	刻みきつねうどん☆ 大根の金平 オレンジ	油揚げ・鶏肉・ナルト	玉葱・小松菜 大根・人参 オレンジ	うどん・砂糖 胡麻・砂糖・胡麻油	水・天然だし・醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん・天然だし
		3時	コーンわかめおにぎり 麦茶		コーン・わかめ	米	麦茶・水
13日	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ハヤシライス☆ 白菜の中華サラダ グレーゼリー	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 白菜・コーン	サラダ油・米 砂糖・胡麻油 ぶどうゼリーの素	乳対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水 醤油・酢 水
		3時	ココアクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
14日	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼肉丼 切り干し大根煮 味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	人参・じゃべつ・玉葱・にんにく・生姜 切干大根・人参・いんげん もやし	サラダ油・砂糖・米 砂糖・サラダ油 じゃが芋	醤油・塩・料理酒 醤油・水 水・天然だし
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水

3月の献立表【完了期】

増美保育園 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16月	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	さけの照り焼き *ブロッコリーのマヨ和え さつま芋のレモン煮 味噌汁 ご飯	さけ 味噌	ブロッコリー レモン 玉葱・絹さや	砂糖・サラダ油 マヨドレ さつま芋・砂糖 米	料理酒・みりん・醤油 水 水・天然だし
		3時	りんご蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー・水 麦茶・水
17火	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	回鍋肉 白和え 中華スープ ご飯	豚肉・味噌 豆腐	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく えのき茸・人参・ほうれん草 もやし・青梗菜	サラダ油・胡麻油・砂糖 胡麻・砂糖 胡麻油 米	醤油・料理酒 塩・醤油 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	ピザトースト☆ 牛乳	チーズ 牛乳	玉葱・ピーマン・ピザソース	食パン	
18水	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ブロッコリーの玉子焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 菜めしご飯	玉子・豚肉 高野豆腐 味噌	ブロッコリー・玉葱 人参・絹さや 大根の葉 菜めしご飯の素	サラダ油・砂糖 砂糖 じゃが芋 米	天然だし・料理酒・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	南瓜スコーン 麦茶	牛乳・スキムミルク	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩・バニラエッセンス 麦茶・水
19木	木	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	味噌うどん☆ 白菜のさっぱり和え バナナ	味噌・豚肉・ナルト	もやし・玉葱・コーン 白菜・人参・胡瓜 バナナ	うどん・サラダ油・胡麻油 砂糖	水・鶏がらスープ・塩 酢・醤油
		3時	きな粉おはぎ 牛乳	きな粉 牛乳		米・砂糖	塩
21土	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚丼 ゼリー 味噌汁	豚肉 味噌	玉葱・グリーンピース 白菜・玉葱	サラダ油・砂糖・米 ゼリーの素	天然だし・料理酒・醤油・みりん 水 水・天然だし
		3時	せんべい 麦茶				星たべよ 麦茶・水
23月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	揚げ豆腐 南瓜とひじきのごま和え すまし汁 ご飯	豚肉・玉子・豆腐	いんげん・椎茸・人参 南瓜・ひじき・枝豆 ほうれん草・なす	砂糖・サラダ油 砂糖・胡麻 米	醤油 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	さつま芋もち 麦茶	牛乳		さつま芋・片栗粉・マーガリン・サラダ油・砂糖	醤油・バニラエッセンス 麦茶・水
24火	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ポークハヤシライス (0歳対応) ブロッコリーと蒸し鶏の和え物 オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	玉葱・人参・生姜・にんにく ブロッコリー・コーン	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ オレンジゼリーの素	乳対応ハヤシフレック・ケチャップ・ウスターソース・水 醤油 水
		3時	シュガー焼き揚げパン (0歳対応) 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
25水	水	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	ローストチキン *青のり粉ふき芋 白菜のフレンチサラダ トマトスープ☆ ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 青のり粉 白菜・コーン・かいわれ大根 玉葱・水煮トマト	サラダ油 じゃが芋 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩 酢・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・水
		3時	ピーチフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
26木	木	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	酢豚風 もやしの中華和え 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	生姜・人参・玉葱・ピーマン もやし・青梗菜・コーン 大根の葉	サラダ油・砂糖・片栗粉 胡麻・砂糖・胡麻油 里芋 米	醤油・水・ケチャップ・酢 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	キャロットケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	人参	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
27金	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ミートソーススパゲティ☆ きゃべつのツナマヨ和え みかん	豚肉・粉チーズ ツナ	玉葱・人参・にんにく・グリーンピース きゃべつ・コーン みかん	スパゲティ・サラダ油 マヨドレ	ケチャップ・乳対応ハヤシフレック・コンソメ・塩・水
		3時	菜飯チーズおにぎり 麦茶	チーズ	菜めしご飯の素	米	麦茶・水
30月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のコーンクリーム焼き *小松菜のお浸し ブロッコリーのうま塩和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	クリームコーン 小松菜 ブロッコリー・コーン 玉葱	サラダ油・マヨドレ 胡麻油 じゃが芋 米	塩 醤油・和風だし 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	豆乳きな粉蒸しパン 麦茶	豆乳・きな粉		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 乳対応 と表記しています