

3月の献立表

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 | スナッ菓 麦茶 | | | 焼菓・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 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 | 酢・塩・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 牛乳 | 玉子・牛乳・ホイップ 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 | 鶏のからあげ *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 |



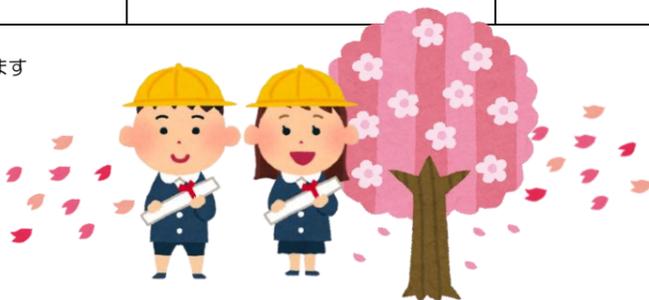
3月の献立表

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 | 10時 | 10時 | 野菜せんべい | | | | 赤ちゃんせんべい |
| | | | 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 |
| 17火 | 10時 | 10時 | にんじん煮 | | 人参 | 砂糖 | |
| | | | 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 | 10時 | 10時 | 蒸しじゃが芋 | | | じゃが芋 | |
| | | | 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 |
| 19木 | 10時 | 10時 | 大根煮 | | 大根 | | 和風だし |
| | | | 味噌ラーメン☆ 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 | 中華麺・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 |
| 21土 | 10時 | 10時 | 野菜せんべい | | | | 赤ちゃんせんべい |
| | | | 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 | | | |
| 23月 | 10時 | 10時 | 野菜せんべい | | | | 赤ちゃんせんべい |
| | | | 擬製豆腐 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 |
| 24火 | 10時 | 10時 | にんじん煮 | | 人参 | 砂糖 | |
| | | | ポークカレーライス☆ 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 | カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 醤油 水 |
| | | | 3時 | シュガー揚げパン 牛乳 | 牛乳 | | ロールパン・サラダ油・グラニュー糖 |
| 25水 | 10時 | 10時 | 大根煮 | | 大根 | | 和風だし |
| | | | 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 |
| 26木 | 10時 | 10時 | 蒸しかぼちゃ | | 南瓜 | | |
| | | | 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 |
| 27金 | 10時 | 10時 | 蒸しじゃが芋 | | | じゃが芋 | |
| | | | 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・丸対応ハヤシフレーク・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 |
| 30月 | 10時 | 10時 | 野菜せんべい | | | | 赤ちゃんせんべい |
| | | | 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 |

※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 丸対応 と表記しています



| 献立種類 | 栄養素 | 目標栄養価 | 平均栄養価 |
|-------|-------|---------|---------|
| 1~2歳児 | エネルギー | 460kcal | 463kcal |
| | たんぱく質 | 15g | 17.8g |
| 3~5歳児 | エネルギー | 540kcal | 546kcal |
| | たんぱく質 | 17g | 21.4g |

※目標栄養価は昼食とおやつとの合算したものととなります