

2026年3月 献立表

日	曜日	献立名	ざいりょう			
			午前おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
2	月	・麦ご飯 ・鶏肉のみそ焼き ・キャベツの塩こんぶ和え ・すまし汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉,味噌 塩こんぶ わかめ,かつお節,牛乳,寒天	キャベツ,ブロッコリー,人参 白菜,りんご,ココア	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油
3	火	・さけちらし ・菜の花のおひたし ・けんちん汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・ひなまつりケーキ ・牛乳	さけ ちくわ,かつお節 鶏肉,木綿豆腐,油揚げ 牛乳,生クリーム	コーン,きぬさや,人参 菜の花,もやし 大根,ごぼう,長ねぎ バナナ,いちご	胚芽米,上白糖 小麦粉,バター
4	水	・ごはん ・カレイのポテトマヨ焼き ・ひじきサラダ ・みそ汁 ・清見オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・スモア ・牛乳	カレイ,青のり ひじき,ロースハム かつお節,味噌,牛乳	人参,きゅうり,れんこん ほうれん草,玉ねぎ,清見オレンジ	胚芽米 じゃが芋 上白糖,ごま油 クラッカー,マシュマロ
5	木	・みそラーメン ・パンパンジーサラダ ・さつま芋の甘煮 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	味噌,豚ひき肉,わかめ 鶏ささみ,味噌 チーズ,かつお節	にんにく,もやし,コーン キャベツ,きゅうり,人参 みかん	中華麺,バター ごま油,ごま さつま芋,上白糖 胚芽米
6	金	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・小松菜サラダ ・みそ汁 ・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・きなこ揚げパン ・牛乳	鶏肉,かつお節 油揚げ,味噌,牛乳,きなこ	玉ねぎ,人参 小松菜,もやし,コーン なす,りんご	胚芽米 じゃが芋,上白糖 サラダ油 バターロール
7	土	・ごはん ・豚肉と厚揚げの生姜焼き ・大根サラダ ・みそ汁 ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・マドレーヌ ・牛乳	豚肉,厚揚げ わかめ,かつお節,味噌 牛乳,卵,スキムミルク	玉ねぎ,しょうが,小松菜 大根,ブロッコリー,人参 白菜,バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖 小麦粉,バター
9	月	・麦ご飯 ・さわらのみそマヨ焼き ・ほうれん草ののり和え ・みそ汁 ・みかん	・せんべい ・麦茶 ・まっちゃん蒸しパン ・牛乳	さわら,味噌 のり 木綿豆腐,かつお節,牛乳	ほうれん草,キャベツ,人参 なめこ,みかん,まっちゃん	胚芽米,押麦 小麦粉,上白糖,サラダ油
10	火	・チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	鶏肉,スキムミルク ウィンナー 牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ブロッコリー,キャベツ,コーン ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 サラダ油,上白糖 小麦粉
11	水	・ごはん ・さけのごまてり焼き ・納豆和え ・みそ汁 ・バインヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・牛乳	さけ 納豆 味噌,ヨーグルト,牛乳,ウィンナー	小松菜,もやし 大根,しめじ,バイン缶,玉ねぎ,パセリ	胚芽米 ごま 上白糖,じゃが芋,サラダ油
12	木	・ロールパン ・チキンチャップ ・ほうれん草サラダ ・ミルクスープ ・甘夏みかん	・ポーロ ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	鶏肉 牛乳,スキムミルク,しらす	玉ねぎ,トマト缶,パセリ ほうれん草,白菜,コーン キャベツ,かぼちゃ,ブロッコリー 甘夏みかん,人参,グリーンピース	バターロール サラダ油,上白糖 小麦粉,バター,胚芽米,ごま油
13	金	・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・切干大根さっぱりサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・バナナケーキ ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 ツナ わかめ,かつお節,牛乳,卵	玉ねぎ,パセリ 切干大根,小松菜,コーン,人参 白菜,りんご,バナナ	胚芽米 上白糖 ごま油 小麦粉,バター
14	土	・ミートソーススパゲティ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃが芋お焼き ・牛乳	豚ひき肉 牛乳,チーズ	玉ねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,コーン,人参 ほうれん草,もやし バナナ,小松菜	スパゲティ,サラダ油 上白糖 じゃが芋,片栗粉,バター

3/3 (火)

☆ひなまつり

さけちらし
菜の花のおひたし
けんちん汁
バナナ

☆

ひなまつりケーキ

ごそつえん おめでとう

3/17 (火)

☆さくらぐみ
リクエストメニュー☆

カレーピラフ
鶏肉のから揚げ
チーズサラダ
コンソメスープ
バナナ

☆

コーンフレーク
クリスピー

今月の「キャベツ」は神奈川県産のものを使用します。

他にも、さくらぐみさんから好きな給食のリクエストをもらいました！赤い文字の料理がリクエストメニューです☆お楽しみに♪

2026年3月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざいりょう		
				赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの
				魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	月	・麦ご飯 ・鶏肉のみそ焼き ・キャベツの塩こんぶ和え ・すまし汁・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉,味噌 塩こんぶ わかめ,かつお節,牛乳,寒天	キャベツ,ブロッコリー,人参 白菜,りんご,ココア	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油
17	火	・カレーピラフ ・鶏肉のから揚げ ・チーズサラダ ・コンソメスープ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・コーンフレーククリスマス ・牛乳	ウィンナー 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ,人参,グリーンピース しょうが キャベツ,きゅうり,コーン 小松菜,もやし,バナナ	胚芽米,サラダ油 片栗粉,上白糖 コーンフレーク マシュマロ,バター
18	水	・ごはん ・カレーのポテトマヨ焼き ・ひじきサラダ ・みそ汁・清見オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・スモア ・牛乳	カレー,青のり ひじき,ロースハム かつお節,味噌,牛乳	人参,きゅうり,れんこん ほうれん草,玉ねぎ,清見オレンジ	胚芽米 じゃが芋 上白糖,ごま油 クラッカー,マシュマロ
19	木	・みそラーメン ・パンパンジーサラダ ・さつま芋の甘煮 ・みかん	・ウエハース ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	味噌,豚ひき肉,わかめ 鶏ささみ,味噌 チーズ,かつお節	にんにく,もやし,コーン キャベツ,きゅうり,人参 みかん	中華麺,バター ごま油,ごま さつま芋,上白糖 胚芽米
21	土	・ごはん ・豚肉と厚揚げの生姜焼き ・大根サラダ ・みそ汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・マドレーヌ ・牛乳	豚肉,厚揚げ わかめ,かつお節,味噌 牛乳,卵,スキムミルク	玉ねぎ,しょうが,小松菜 大根,ブロッコリー,人参 白菜,バナナ	胚芽米 サラダ油 上白糖 小麦粉,バター
23	月	・麦ご飯 ・さわらのみそマヨ焼き ・ほうれん草ののり和え ・みそ汁・みかん	・せんべい ・麦茶 ・まっちゃん蒸しパン ・牛乳	さわら,味噌 のり 木綿豆腐,かつお節,牛乳	ほうれん草,キャベツ,人参 なめこ,みかん,まっちゃん	小麦粉,上白糖,サラダ油
24	火	・チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・お楽しみパフェ ・牛乳	鶏肉,スキムミルク ウィンナー 牛乳,生クリーム	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ブロッコリー,キャベツ,コーン ほうれん草,えのき バナナ,いちご,パイン缶,みかん缶,いちごジャム	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 サラダ油,上白糖 小麦粉,マンナビスケット
25	水	・ごはん ・さけのごまてり焼き ・納豆和え ・みそ汁・パインヨーグルト	・ビスケット ・牛乳 ・ジャーマンポテト ・牛乳	さけ 納豆 味噌,ヨーグルト,牛乳,ウィンナー	小松菜,もやし 大根,しめじ,パイン缶,玉ねぎ,パセリ	胚芽米 ごま 上白糖,じゃが芋,サラダ油
26	木	・ロールパン ・チキンチャップ ・ほうれん草サラダ ・ミルクスープ・甘夏みかん	・ポーロ ・牛乳 ・しらすチャーハン ・麦茶	鶏肉 牛乳,スキムミルク,しらす	玉ねぎ,トマト缶,パセリ ほうれん草,白菜,コーン キャベツ,かぼちゃ,ブロッコリー 甘夏みかん,人参,グリーンピース	バターロール サラダ油,上白糖 小麦粉,バター,胚芽米,ごま油
27	金	・ごはん ・豆腐の肉のみそ焼き ・切干大根さっぱりサラダ ・みそ汁・りんご	・せんべい ・麦茶 ・バナナケーキ ・牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,味噌 ツナ わかめ,かつお節,牛乳,卵	玉ねぎ,パセリ 切干大根,小松菜,コーン,人参 白菜,りんご,バナナ	胚芽米 上白糖 ごま油 小麦粉,バター
28	土	・ミートソーススパゲティ ・コールスローサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ウエハース ・牛乳 ・じゃが芋お焼き ・牛乳	豚ひき肉 牛乳,チーズ	玉ねぎ,パセリ キャベツ,きゅうり,コーン,人参 ほうれん草,もやし バナナ,小松菜	スパゲティ,サラダ油 上白糖 じゃが芋,片栗粉,バター
30	月	・麦ご飯 ・鶏肉のみそ焼き ・キャベツの塩こんぶ和え ・すまし汁・りんご	・ビスケット ・牛乳 ・ココア寒天 ・牛乳	鶏肉,味噌 塩こんぶ わかめ,かつお節,牛乳,寒天	キャベツ,ブロッコリー,人参 白菜,りんご,ココア	胚芽米,押麦 上白糖 ごま油
31	火	・ごはん ・カレーのレモンバター焼き ・新玉ねぎサラダ ・みそ汁・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・鬆ラスク ・牛乳	カレー ロースハム わかめ,かつお節,味噌,牛乳	レモン 玉ねぎ,ほうれん草,コーン,人参 バナナ	胚芽米 バター 上白糖 じゃが芋,麩

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1人分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1人分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	529 kcal	23.0 g	217 g	1.4 g	平均栄養価	472 kcal	21.0 g	270 g	1.3 g
目標栄養価	548 kcal	21.9 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	507 kcal	20.3 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

3月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
2	16・30 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ ブロッコリー もやし
3	17・31 火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま じゃが芋 玉ねぎ
4	18 水	ふりかけごはん やさいスープ	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま もやし 人参
5	19 木	ピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース キャベツ わかめ
6	・金	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 大根 厚揚げ
9	23 月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 わかめ
10	24 火	肉うどん みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ みかん
11	25 水	ケチャップライス コンソメスープ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ ほうれん草 白菜
12	26 木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま キャベツ わかめ
13	27 金	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま もやし わかめ

3月 夕食献立

献立名	主な材料
ミートソーススパゲティ 白菜サラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ 白菜 ツナ コーン 人参 ブロッコリー もやし / オレンジ
ごはん / みそ汁 鶏肉のてり焼き ほうれん草のおかか和え	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 ほうれん草 もやし 人参 かつお節
ごはん / やさいスープ ポークチャップ フレンチサラダ	胚芽米 / もやし 人参 豚肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ キャベツ コーン きゅうり
ピラフ さつま芋サラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 コーン グリンピース さつま芋 きゅうり マヨドレ キャベツ わかめ / オレンジ
ごはん / みそ汁 さけのみそマヨ焼き ブロッコリーのゆかり和え	胚芽米 / 大根 厚揚げ さけ マヨドレ ブロッコリー もやし ゆかり
ごはん / みそ汁 鶏肉と野菜の塩炒め ほうれん草サラダ	胚芽米 / じゃが芋 わかめ 鶏肉 キャベツ 人参 ブロッコリー ほうれん草 玉ねぎ コーン マヨドレ
肉うどん 小松菜の塩こんぶ和え 粉ふき芋 / みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ 小松菜 もやし 塩こんぶ ごま油 じゃが芋 パセリ / みかん
ケチャップライス パンプキンサラダ コンソメスープ / オレンジ	胚芽米 ウィンナー 玉ねぎ 人参 グリンピース ケチャップ かぼちゃ ブロッコリー マヨドレ ほうれん草 白菜 / オレンジ
ごはん / みそ汁 豚生姜焼き 白菜のさっぱり和え	胚芽米 / キャベツ わかめ 豚肉 玉ねぎ しょうが 白菜 小松菜 人参
ごはん / みそ汁 カレイのいそ焼き キャベツサラダ	胚芽米 / もやし わかめ カレイ 青のり キャベツ 小松菜 人参

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。