



3月の献立表

<旬の食材>
菜の花、チンゲン菜
さわか、ブロッコリー、みつば

<今月のお誕生日>
3月11日(水)



2026年
菊名愛児園

日付	曜日	朝おやつ	昼食	おやつ	材料				乳児	幼児	
					赤く血・肉になる	緑からだの調子を整える	黄く力や体温となる	その他			
2	16	月	牛乳 御飯 アジのフライ 白菜と青梗菜のナムル 味噌汁	ふんわりココアケーキ 牛乳	あじ 豆腐 わかめ 味噌 煮干し かつお節 高野豆腐 牛乳	白菜 ちんげん菜 人参 コーン にんにく	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま 砂糖	塩 中濃ソース 素材力こんにふだし パーキングパウダー 純ココア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	477 19.7 14.5 1.3	548 21.6 15.5 1.6
3	火	牛乳 ☆ひな祭り☆ ひしもち風お寿司 彩りしゅうまい キャベツと菜の花のごま味噌和え すまし汁	ひなまつりゼリー カルシウムせんべい 牛乳	肴のり 鶏ひき肉 味噌 かつお節 牛乳 鰹天	人参 絹さや 玉ねぎ 生姜 コーン キャベツ 菜の花 大根	米 砂糖 片栗粉 ごま 麩 ゼリーの素 カルシウムせんべい	醤油 酢 塩 みりん 料理酒 素材力こんにふだし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	452 17.8 12.7 1.3	513 20.1 13.4 1.5	
4	18	水	牛乳 御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋のツナサラダ 貝たくさん味噌汁 オレンジ	手作りクッキー 牛乳	鶏肉 ツナ 味噌 煮干し かつお節 豆乳 牛乳	胡瓜 人参 白菜 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ オレンジ	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグ ヨネーズ 油 小麦粉	醤油 みりん 素材力こんにふだし パーキングパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	529 19.6 19.1 1.1	612 22.1 21.1 1.3
5	19	木	牛乳 納豆マーボー丼 切干大根とひじきののり和え 野菜スープ バナナ	カレー蒸しパン 牛乳	豆腐 豚ひき肉 納豆 味噌 ひじき ツナののり 豆乳 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 にら 椎茸 生姜 にんにく 切干大根 もやし ちんげん菜 バナナ	米 押し麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉	料理酒 醤油 酢 コンソメ塩 パーキングパウダー カレー粉	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	507 15.9 16.5 1.4	589 17.8 17.9 1.6
6	金	牛乳 御飯 さばの生姜煮 キャベツと小松菜のお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	マシュマロごまおこし 牛乳	さば かつお節 油揚げ 味噌 煮干し 牛乳	生姜 キャベツ 小松菜 人参 グレープフルーツ	米 砂糖 じゃが芋 マシュマロ バター ごま コーンフレーク	醤油 料理酒 だし 素材力こんにふだし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	529 19.1 22.4 1.1	611 21.3 25.3 1.3	
7	21	土	牛乳 豚そぼろピラフ 厚揚げのごまがらめ わかめスープ	きなこマカロニ 牛乳	豚ひき肉 厚揚げ わかめ きな粉 牛乳	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース 生姜 絹さや 長ねぎ	米 押し麦 油 片栗粉 ごま油 ごま マカロニ 砂糖	コンソメ 塩 醤油 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	448 16.6 14.7 0.9	516 18.5 15.8 1.1
9	23	月	牛乳 御飯 さわらの西京焼 ひじきの煮物 すまし汁	シュガーケーキ 牛乳	さわら 味噌 ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ かつお節 牛乳 スキムミルク	人参 グリンピース	米 砂糖 油 ホットケーキミックス バター	料理酒 みりん 醤油 だし 塩 素材力こんにふだし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	469 19.3 14.3 1.4	537 21.9 15.1 1.7
10	24	火	牛乳 チキンカレーライス ちんげん菜のソテー 野菜スープ ピーチヨーグルト	黒糖豆乳プリン マンナウエハース 牛乳	鶏肉 豆乳 ヨーグルト アガー 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 トマト 缶 人参 ちんげん菜 もやし コーン キャベツ 黄桃缶	米 押し麦 油 じゃが芋 米粉 砂糖 黒砂糖 マンナウエハース	塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 醤油 コンソメ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	490 18.4 15.6 1.3	576 20.8 17.1 1.6
11	水	牛乳 ☆お誕生会☆ チャーハン ピーマン炒め 中華スープ フルーツポンチ	かめさんスコーン シヨア	豚ひき肉 なたとわかめ 豆乳 シヨア	グリンピース 長ねぎ 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし みかん缶 白桃缶 バイン缶	米 油 ピーマン ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	醤油 塩 素材力こんにふだし コンソメ 抹茶 純ココア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	486 13.9 12.9 1.5	563 15.2 12.6 1.8	
25	水	牛乳 御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の甘酢漬 味噌汁	チーズいもち 牛乳	豚肉 味噌 煮干し かつお節 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 生姜 白菜 胡瓜 人参 南瓜 小松菜	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	醤油 料理酒 みりん 酢 塩 素材力こんにふだし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	436 18.1 12.1 1.1	498 20.4 12.2 1.3	
12	26	木	牛乳 鮭マヨ丼 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ	きなこフレンチトースト 牛乳	鮭 ちくわ 味噌 煮干し かつお節 豆乳 きな粉 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 万能ねぎ 切干大根 グリンピース ほうれん草 バナナ	米 押し麦 油 砂糖 ノンエッグ ヨネーズ ごま油 食パン バター 粉糖	料理酒 醤油 みりん だし 汁 素材力こんにふだし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	510 18.6 15.9 1.5	595 21.0 17.3 1.9
13	27	金	牛乳 醤油ラーメン 根菜ごまマヨサラダ オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	豚肉 わかめ かつお節 味噌 牛乳	にんにく 生姜 人参 ちやし 長ねぎ ほうろ 大根 グリンピース オレンジ	ラーメン 油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ ごま 米	醤油 料理酒 コンソメ 塩 みりん	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	458 18.5 12.8 1.9	523 20.8 13.3 2.3
14	28	土	牛乳 とり丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	お好み焼き 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 高野豆腐 味噌 煮干し かつお節 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 生姜 グリンピース 大根 人参 小松菜 キャベツ 万能ねぎ	米 押し麦 砂糖 油 小麦粉 ノンエッグ マヨネーズ	醤油 みりん だし 汁 料理酒 素材力こんにふだし パーキングパウダー 中濃ソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	447 20.3 14.7 1.6	507 23.2 15.4 1.9
30	月	牛乳 御飯 鶏肉のごまがらめ 納豆はりはりと和え 味噌汁 オレンジ	ちんすこう 牛乳	鶏肉 納豆 ひじき かつお節 わかめ 味噌 煮干し 牛乳	人参 生姜 万能ねぎ ほうれん草 切干大根 玉ねぎ オレンジ	米 さつま芋 片栗粉 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 油	醤油 みりん 素材力こんにふだし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	533 19.1 18.9 1.2	620 21.4 20.8 1.4	
17	31	火	牛乳 ロールパン ポークピニース もやしのサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	そばめし 牛乳	豚肉 豚しゃぶ 大豆水煮 パーコン ヨーグルト 豚ひき肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ トマト缶 パセリ もやし 人参 胡瓜 ほうれん草 大根 バナナ キャベツ 万能ねぎ	ロールパン 油 砂糖 米 蒸し中華めん	ケチャップ 醤油 塩 料理酒 中濃ソース ウスターソース 酢 コンソメ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	500 22.8 17.3 1.9	596 27.3 19.4 2.4

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。
※食べたことのない食材は、給食提供前にご家庭で2回以上試していただくよう、ご協力をお願いいたします。