食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう！！

食事は，朝・昼・夕，主食・主菜・副菜，赤・黄・緑！

2026年
3月の献立表

区分 / 栄養素	食事摂取目標 乳児	食事摂取目標 幼児
熱量(kcal)	460	600
蛋白質(g)	16	21
脂肪(g)	13	17
カルシウム(mg)	220	290

日	曜日	昼食		使用材料３色食品表			朝おやつ	３時おやつ
		主食	乳幼児	赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈力や体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳児	乳幼児
2	月	ご飯	たらの磯辺焼き ブロッコリーのサラダ・さつま芋 白菜の味噌汁	たら・青のり・ツナ・かつお・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)・さつま芋・食パン・ココア	にんにく・しょうが・ブロッコリー・キャベツ・人参・白菜・りんご	豆乳	牛乳・りんご ココアトースト
3	火	ちらし寿司	チキンカツ 菜の花の胡麻和え・ミニトマト 豆腐のお吸い物	昆布・ツナ・錦糸卵・鶏もも(国産)・木綿豆腐・わかめ・かつお節・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・薄力粉・パン粉・いりごま(白)・雛あられ（小麦なし）	ごぼう・干し椎茸・人参・絹さや・菜の花・ほうれん草・白菜・ミニトマト・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ ひなあられ
4	水	ご飯	おからバーグ 切干大根煮・焼き南瓜 キャベツの味噌汁	おから・無調整 豆乳・豚ミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・油揚げ・中みそ・いりこ・牛乳・チーズ・きな粉	米・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マカロニ	玉ねぎ・切干大根・人参・干し椎茸・グリンピース・かぼちゃ・キャベツ	豆乳	牛乳・チーズ マカロニきなこ
5	木	麦ご飯	豚肉の生姜焼き スパゲティーサラダ えのきの味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・青のり	押麦・米・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・人参・コーン・えのき	豆乳	牛乳・いりこ 青のりクッキー
6	金	ご飯	鮭のごまマヨ焼き 煮豆・もやしのナムル 大根の味噌汁	鮭・青のり・金時豆・茎わかめ・ツナ・塩昆布・わかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・シラス・錦糸卵	米・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま・片栗粉・きび砂糖・ごま油	太もやし・人参・大根	豆乳	牛乳・ 卵じゃこおにぎり
7	土	焼きそば	焼きそば ブロッコリーのツナ和え・カレーポテト おにぎり	豚もも(国産)・青のり・かつお節・マグロ・ワカメご飯の素・無調整 豆乳・牛乳・つぶあん・きな粉	焼きそば麺・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・米・食パン・きび砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・えのき・パセリ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 揚げアンパンきなこ
9	月	ご飯	ブリの照り焼き 南瓜サラダ・ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	ブリ・ひじき・油揚げ・わかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油・薄力粉・イチゴジャム	かぼちゃ・人参・きゅうり・干し椎茸・グリンピース・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳　りんご スコーン
10	火	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 胡瓜の酢の物・焼き人参（カレー風味） 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・わかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布・ツナ・刻みのり	米・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ・春雨・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま	きゅうり・人参・玉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳　おしゃぶり昆布 韓国風おにぎり
11	水	ご飯	豚肉とさつま芋の炒め物 もやしのおかか和え しめじの味噌汁	豚もも(国産)・ちくわ・かつお・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・合挽きミンチ(国産)	米・さつま芋・きび砂糖・片栗粉・パイシート	人参・玉ねぎ・太もやし・きゅうり・コーン・しめじ・にんにく	豆乳	牛乳・ ミートパイ
12	木	麦ご飯	たらの野菜あんかけ ほうれん草の胡麻和え・煮豆 大根の味噌汁	たら・ちくわ・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ	押麦・米・きび砂糖・片栗粉・いりごま・薄力粉	人参・玉ねぎ・小松菜・白菜・大根・バナナ	豆乳	牛乳・チーズ バナナケーキ
13	金	ご飯	スペイン風オムレツ 卯の花・南瓜チーズ オニオンスープ	卵・ツナ・無調整 豆乳・ おから・油揚げ・チーズ・牛乳・いりこ	米・じゃが芋・きび砂糖・さつま芋・薄力粉	玉ねぎ・ほうれん草・人参・干し椎茸・かぼちゃ・パセリ	豆乳	牛乳・いりこ さつま芋スティック
14	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・ せんべい
16	月	ご飯	さわらの香味焼き 人参金平・キャベツのツナ和え 白菜の味噌汁	サワラ・かつお・ちくわ・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・きび砂糖・ごま油・いりごま・薄力粉	にんにく・人参・キャベツ・きゅうり・白菜・バナナ・枝豆	豆乳	牛乳・バナナ 枝豆パン
17	火	ご飯	肉豆腐 マカロニサラダ 玉ねぎの味噌汁	牛もも(国産)・豚もも(国産)・焼き豆腐・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・昆布・つぶあん・きな粉	米・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ(卵不使用)	白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 ぼたもち
18	水	ご飯	鮭のチーズ焼き ブロッコリーの胡麻和え・煮豆 大根の味噌汁	鮭・チーズ・金時豆・わかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・高野豆腐・シラス・かつお節・青のり	米・いりごま・きび砂糖・米粉	玉ねぎ・ブロッコリー・えのき・人参・大根・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・ お好み焼き
19	木	麦ご飯	鶏肉のケチャップ焼き ひじきサラダ・さつま芋 えのきの味噌汁	鶏もも(国産)・ひじき・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐	押麦・米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま・さつま芋・薄力粉・ココア	きゅうり・キャベツ・人参・コーン・えのき・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐ブラウニー
21	土	ジャージャー麺	ジャージャー麺 白菜の昆布和え・磯ポテト おにぎり	豚ミンチ(国産)・赤みそ・中みそ・青のり・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐	焼きそば麺・きび砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・米・薄力粉・黒砂糖	人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり・りんご	豆乳	牛乳・りんご 黒糖ドーナツ
23	月	ご飯	ブリのカレー焼き 切干大根のごまマヨ和え・南瓜 豆腐の味噌汁	ブリ・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・いりごま・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	にんにく・切干大根・きゅうり・人参・コーン・かぼちゃ・干しぶどう	豆乳	牛乳・チーズ レーズンクッキー
24	火	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ・高野豆腐煮 春雨スープ	鶏もも(国産)・ツナ・高野豆腐・わかめ・無調整 豆乳・牛乳	米・ごま油・薄力粉・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・春雨・おつゆ麩・いりごま	しょうが・にんにく・きゅうり・人参・白菜・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ 胡麻ラスク
25	水	ご飯	たらの香味パン粉がけ 大根の青のりツナサラダ・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	たら・ツナ・青のり・わかめ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・無塩バター・パン粉・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・きび砂糖・米粉・片栗粉	レモン・パセリ・にんにく・大根・人参・コーン・玉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳・オレンジ 南瓜ボーロ
26	木	麦ご飯	ハヤシシチュー キャベツのコールスロー ミニトマト	豚もも(国産)・牛もも(国産)・無調整 豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・押麦・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	にんにく・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・トマト・ グリンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン ・トマト・オレンジジュース	豆乳	牛乳・いりこ オレンジケーキ
27	金	ご飯	豚肉のごま炒め 青菜の磯マヨ和え・煮豆 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ・刻みのり・金時豆・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・豚ばら(国産)	米・きび砂糖・いりごま・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・小松菜・太もやし・人参・白菜・干し椎茸	豆乳	牛乳・ 中華おこわ
28	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・ せんべい
30	月	ご飯	さわらのタルタル焼き 白菜のゆかり和え・人参甘煮 大根の味噌汁	サワラ・ツナ・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉	米・薄力粉・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・人参・パセリ・白菜・きゅうり・大根	豆乳	牛乳・ きな粉トースト
31	火	ご飯	坦々丼 南瓜・大根のツナサラダ 中華スープ	豚もも(国産)・シラス・赤みそ・ツナ・わかめ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・ごま油・いりごま・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・エリンギ・広島菜漬・かぼちゃ・大根・コーン・パセリ・えのき・クリームコーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 チュロス

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
※昼食の汁もののだしには、かつお昆布だしといりこだしを使用しています。
※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・野菜ブイヨンを使用しています。
※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 ようこうこども園