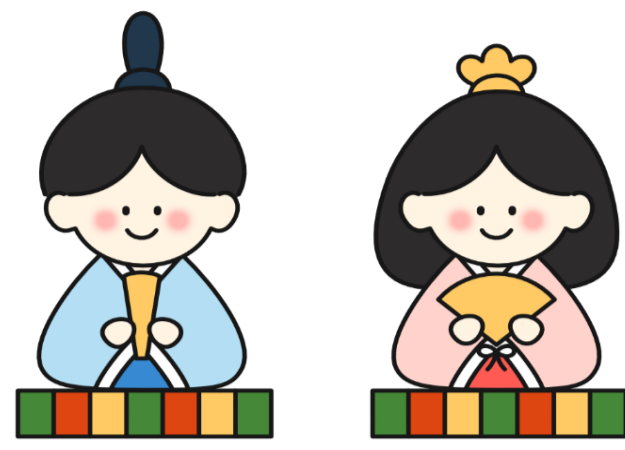
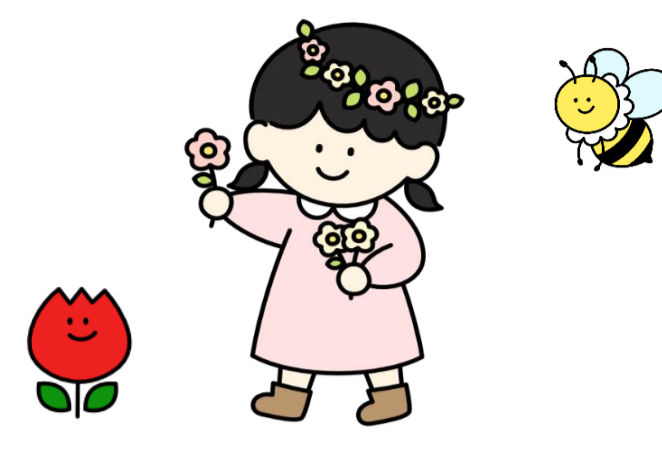


# 食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



## 2026年 3月の献立表



栄養素	区分	
	乳児	幼児
熱量(kcal)	460	600
たんぱく質(g)	17	23
脂質(g)	13	17
カルシウム(mg)	220	280



ひな祭り



お別れ会

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	焼たらのオニオンソース 白菜のゆかり和え・煮豆 豆腐の味噌汁	タラ・金時豆・豆腐・かつわかめ・ みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・ブ ルーベリージャム	玉ねぎ・白菜・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 チーズ ベリースコーン
3火	ちらし 寿司	手作りチキンナゲット 菜の花のごま和え・さつま芋 しめじのお吸い物	昆布・ツナ・錦糸卵・鶏ミンチ・豆 腐・かつわかめ・かつお節・豆乳・ 牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・小麦 粉・ごま・さつま芋・雛あられ	ごぼう・干し椎茸・人参・絹さや・ 菜の花・ほうれん草・白菜・玉ね ぎ・しめじ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 雛あられ
4水	ご飯	松風焼き ひじきの和風サラダ・ミニトマト 大根のお吸い物	豚ミンチ・みそ・ひじき・かつわか め・かつお節・豆乳・牛乳・ワカ メ・しらす	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ご ま・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・干し椎茸・キャベ ツ・きゅうり・コーン・ミニトマ ト・大根	豆乳	牛乳 わかめじゃこおにぎり
5木	麦ご飯	鮭のチーズ焼き もやしのおかか和え・人参甘煮 玉ねぎの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・かつお節・ 油揚げ・かつわかめ・みそ・いり こ・豆乳・牛乳	麦・米・きび砂糖・じゃが芋	もやし・小松菜・しめじ・人参・玉 ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ フライドポテト
6金	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・かつわかめ・みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳・かえりいりこ・液卵	米・きび砂糖・片栗粉・マヨネー ズ・食パン	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・かぼ ちゃ・人参・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ フレンチトースト
7土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
9月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干大根の煮物・キャベツのツナ和え えのきのお吸い物	ブリ・みそ・油揚げ・ツナ・かつわ かめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・上新粉・小麦粉・コ コア	切干大根・人参・グリーンピース・ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・えの き草・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ ココアチュロス
10火	ご飯	鶏肉のマーレード焼き 白菜のおかか和え・さつま芋 豆腐の味噌汁	鶏肉・かつお節・豆腐・油揚げ・か つわかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛 乳・おしゃぶり昆布	米・マーレードジャム・きび砂糖・さ つま芋・小麦粉	白菜・小松菜・人参・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
11水	ご飯	さわらのピカタ れんこんきんぴら・かぼちゃ キャベツの味噌汁	サワラ・液卵・かつわかめ・みそ・ いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・小麦粉・きび砂糖・ごま油・ご ま・マカロニ・片栗粉	れんこん・人参・かぼちゃ・キャベ ツ	豆乳	牛乳 チーズ みたらしまカロニ
12木	麦ご飯	肉豆腐 バンサンスー 玉ねぎの味噌汁	豚肉・焼き豆腐・かつわかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳	麦・米・片栗粉・きび砂糖・春雨・ ごま油・食パン・無塩バター・ごま	白菜・人参・グリーンピース・きゅう り・コーン・玉ねぎ	豆乳	牛乳 セサミトースト
13金	ご飯	千草焼き 小松菜の磯和え・煮豆 根菜汁	液卵・鶏ミンチ・刻みのり・金時 豆・かつわかめ・みそ・いりこ・豆 乳・牛乳・かえりいりこ	米・きび砂糖・板こんにやく・小麦 粉	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もや し・人参・大根・ごぼう	豆乳	牛乳 いりこ クッキー
14土	焼き そば	焼きそば ブロッコリーのごま和え・粉ふき芋 しめじスープ	豚肉・青のり・かつわかめ・かつお 節・豆乳・牛乳・かつお節	中華そば・ごま・きび砂糖・じゃが 芋・米	キャベツ・玉ねぎ・人参・プロック リ・えのき草・パセリ・しめじ・ バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 焼きおにぎり
16月	ご飯	さばのパン粉焼き 白菜の昆布和え・煮豆 豆腐の味噌汁	サバ・粉チーズ・塩昆布・金時豆・ 豆腐・かつわかめ・みそ・いりこ・ 豆乳・牛乳・青のり	米・パン粉・きび砂糖・ごま・小麦 粉・マヨネーズ	パセリ・白菜・きゅうり・人参・オ レンジ・キャベツ	豆乳	牛乳 オレンジ お好み焼き
17火	麦ご飯	唐揚げカレー マカロニサラダ	豚肉・豆乳・鶏肉・牛乳・豆乳ホ イップ	麦・米・じゃが芋・小麦粉・きび砂 糖・片栗粉・マカロニ・マヨネー ズ・ココア	玉ねぎ・人参・グリーンピース・しょ うが・にんにく・きゅうり・野菜 ジュース・黄桃缶・ハイン缶	豆乳	牛乳 卒園ケーキ
18水	ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル・さつま芋 わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・かつわか め・かつお節・豆乳・牛乳・かえり いりこ・粉チーズ	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油・さ つま芋・ハイシート	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・ しょうが・にんにく・もやし・きゅ うり	豆乳	牛乳 いりこ チーズスティックパイ
19木	ご飯	白身魚の野菜あんかけ ひじきの煮物・小松菜のおかか和え 大根の味噌汁	タラ・ひじき・油揚げ・かつお節・ かつわかめ・みそ・いりこ・豆乳・ 牛乳・ツナ・刻みのり	米・片栗粉・きび砂糖・マヨネー ズ・ごま・ごま油	人参・玉ねぎ・グリーンピース・小松 菜・白菜・大根・バナナ・コーン	豆乳	牛乳 バナナ 韓国風おにぎり
20金	春分の日						
21土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
23月	ご飯	さわらの香味焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの甘酢和え 玉ねぎの味噌汁	サワラ・高野豆腐・かつわかめ・み そ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・ごま油・ごま・小麦 粉	にんにく・キャベツ・きゅうり・人 参・コーン・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 人参ケーキ
24火	ご飯	豚肉の甘辛炒め いもいもサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・油揚げ・かつわかめ・みそ・ いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆 布	米・きび砂糖・片栗粉・じゃが芋・ さつま芋・マヨネーズ・麩	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅう り・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ふのラスク
25水	ご飯	擬製豆腐 春雨サラダ・かぼちゃ 大根の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・かつわか め・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・き な粉	米・きび砂糖・春雨・片栗粉	干し椎茸・グリーンピース・人参・ きゅうり・コーン・かぼちゃ・大 根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち
26木	麦ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き 白菜のごま和え・人参煮 豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・かつわかめ・みそ・い りこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・ ツナ・ミックスチーズ	米・麦・マヨネーズ・コーンフレ ーク・きび砂糖・ごま・食パン	しょうが・にんにく・白菜・小松 菜・人参・玉ねぎ・ピーマン・コー ン	豆乳	牛乳 いりこ ピザトースト
27金	ご飯	ぶりの照り焼き ブロッコリーのおかか和え・煮豆 キャベツの味噌汁	ブリ・かつお節・金時豆・かつわか め・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豚 肉	米・きび砂糖・片栗粉・ごま油	ブロッコリー・人参・キャベツ・干 し椎茸	豆乳	牛乳 中華おこわ
28土	ジャ ージャー 麺	ジャージャー麺 きゅうりの昆布和え・さつま芋 わかめスープ	豚ミンチ・みそ・塩昆布・かつわか め・かつお節・豆乳・牛乳	中華そば・きび砂糖・ごま油・片栗 粉・ごま・さつま芋・米粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・ オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃボーロ
30月	ご飯	たらの味噌マヨネーズ焼き 切干し大根のごま酢和え・磯ポテト 白菜のお吸い物	タラ・白みそ・青のり・かつわか め・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・きび砂 糖・ごま・じゃが芋・小麦粉	切干大根・人参・きゅうり・白菜・ 干しぶどう	豆乳	牛乳 チーズ レーズンクッキー
31火	ご飯	おからバーグ 小松菜のツナ和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	豚ミンチ・おから・液卵・豆乳・ツ ナ・かつわかめ・みそ・いりこ・牛 乳・豆腐	米・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・コ コア	玉ねぎ・小松菜・もやし・人参・か ぼちゃ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆腐ブラウニー

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※3月3日はひなまつりメニューを提供します。

※ひかり組のリクエストメニューとしてカレーライス、鶏肉の唐揚げ、麻婆豆腐、さつま芋、卒園ケーキ、フライドポテトを3月中に提供します。

