



令和8年 3月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	材 料 名		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	16	月	ごはん スタミナポーク かぼちゃの甘煮 小松菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米/上白糖/ 菜種油/白ごま(いり)	豚こま肉/出し昆布/ 煮干し/味噌/花かつ お	玉葱/にんにく/かぼ ちゃ/小松菜/人参
3	火	ちらし寿司 若鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ひなケーキ	はいが精米/上白糖/ ホットケーキ粉/菜種 油/いちごジャム	出し昆布/刻みのり/ 若鶏肉モモ/花かつお /絹ごし豆腐/牛乳/ 豆乳	干し椎茸/人参/蓮根 /いんげん/生姜/ほ うれん草/キャベツ/ 粒コーン缶/糸みつば /えのき茸	
17	火	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮もの えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば	はいが精米/菜種油/ 上白糖/蒸し中華めん	さば/油揚げ/わかめ /出し昆布/花かつお /牛乳	切干大根/人参/えの き茸/玉葱/キャベツ /もやし	
4	18	水	ごはん ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト いよかん せんべい	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/せ んべい	豚こま肉/牛乳/わか め/ツナ缶/ヨーグル ト	玉葱/人参/コーン缶 /きゅうり/粒コー ン缶/いよかん
5	木	ごはん チキンハンバーグ 三色ナムル 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 焼き芋	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ごま 油/白ごま(いり)/国 産はるさめ/さつま芋	鶏ひき肉/わかめ/牛 乳	玉葱/もやし/人参/ きゅうり/長ねぎ/え のき茸	
19	木	わかめごはん たけのこハンバーグ 菜の花ツナマヨ和え 新玉ねぎのスープ	牛乳 せんべい 牛乳 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/マヨドレ/も ち米/上白糖	わかめごはんの素/豚 ひき肉/ツナ缶/牛乳 /きな粉	玉葱/たけのこ水煮/ 菜の花/キャベツ/人 参/えのき茸/パセリ (乾)	
6	金	わかめごはん 鶏からあげ 菜の花のお浸し コーンスープ いちご	牛乳 クラッカー 麦茶 スープビーフン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/ビー フン/ごま油	わかめごはんの素/若 鶏肉モモ/花かつお/ 出し昆布/豆乳	生姜/菜の花/白菜/ 人参/玉葱/コーン缶 /粒コーン缶/パセリ (乾)/いちご/長ねぎ	
7	21	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぶときゅうり塩昆布和え もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 きなこお麩ラスク	はいが精米/上白糖/ 麩/菜種油	若鶏肉モモ/塩昆布/ 煮干し/味噌/牛乳/ きな粉	かぶ/きゅうり/もや し/玉葱/人参
9	23	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと人参のり和え 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ごぼうごはん	はいが精米/菜種油	豚こま肉/刻みのり/ 花かつお/木綿豆腐/ わかめ/煮干し/味噌 /油揚げ	玉葱/生姜/キャベツ /人参/えのき茸/ご ぼう
10	24	火	ごはん 酢鶏 ブロッコリー青茹で かぶと人参スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ほうれん草のスパゲティ	はいが精米/片栗粉/ じゃが芋/菜種油/上 白糖/スパゲッティ	若鶏肉モモ/牛乳/ ベーコン	人参/玉葱/ピーマン /ブロッコリー/かぶ /ほうれん草
11	25	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のごま和え チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごジャムのケーキ	はいが精米/マーマ レード/菜種油/白ご ま(すり)/上白糖/小 麦粉/りんごジャム	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳/豆乳	白菜/人参/ちんげん 菜/玉葱
12	26	木	ごはん 鮭のムニエル マカロニサラダ かぼちゃと玉葱スープ	牛乳 せんべい 麦茶 なめこうどん	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マカロニ/マ ヨドレ/干しうどん	鮭/出し昆布/花かつ お	きゅうり/人参/粒 コーン缶/かぼちゃ/ 玉葱/なめこ/長ねぎ
13	金	高野豆腐と豚肉の炒め煮 大根と人参即席漬け 白菜としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガー揚げパン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/ドックパン/ グラニュー糖	凍り豆腐/豚こま肉/ 煮干し/味噌/牛乳	玉葱/人参/蓮根/干 し椎茸/大根/白菜/ ぶなしめじ/長ねぎ	
27	金	高野豆腐と豚肉の炒め煮 大根と人参即席漬け 白菜としめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	はいが精米/菜種油/ 上白糖/食パン/グラ ニュー糖/マーガリン	凍り豆腐/豚こま肉/ 煮干し/味噌/牛乳	玉葱/人参/蓮根/干 し椎茸/大根/白菜/ ぶなしめじ/長ねぎ	
14	28	土	ごはん 鶏肉くわ焼き もやしと人参おかか和え じゃが芋と人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みそ焼きおにぎり	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋	若鶏肉モモ/花かつお /煮干し/味噌/牛乳	玉葱/もやし/人参/ 長ねぎ
30	月	ごはん 豚肉と生揚げみそ炒め きゅうり甘酢漬け ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉	豚こま肉/生揚げ/味 噌/出し昆布/花かつ お	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/きゅうり/ ほうれん草/長ねぎ/ ぶなしめじ	
31	火	ごはん ハヤシライス 大根サラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 フルーツゼリー せんべい	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/せんべい	豚こま肉/牛乳/粉か んてん	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/大 根/きゅうり/りんご ジュース/みかん缶	

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

1~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.0 g



3月3日は
ひなまつり
メニューです。



3月6日は「卒業おめでとう」ランチです。
3月19日は「春野菜を食べよう」ランチです。

卒園おめでとうございます。

