



# 令和8年 3月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	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	みかんジュース チーズ	カレーうどん 粉ふきいも トマト	牛乳 洋風お好み焼	うどん, サラダ油, 片栗粉, ジャがいも, 薄力粉, ホールコーン	チーズ, 豚こま肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし), 牛乳, スキムミルク, たまご, ベーコン, ピザ用チーズ	みかんジュース, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト, キャベツ
3	火	牛乳 ビスケット	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き おひたし すまし汁 トマト	【ひなまつり献立】 牛乳 ももいろ米粉ケーキ	ビスケット, 胚芽精米, 三温糖, サラダ油, 米粉パウダー	牛乳, むぎえび, たまご, きざみのり, 鶏もも肉, あられはんぺん, わかめ, 煮干し(だし), 調製豆乳	人参, 干し椎茸, かんぴょう, 菜の花, 白菜, 小松菜, トマト, いちご
4	18水	牛乳 ビスケット	ミニロールパン マカロニクリーム煮 アスパラサラダ	ほうじ茶 4日 おにぎり 【避難訓練献立】 18日 おにぎり	ビスケット, 米粉0-ル, マカロニ, クリームコング, サラダ油, 薄力粉, パター, ホールコーン, 胚芽精米, アルファ化米	牛乳, 鶏こま肉, むぎえび, ロースハム, 焼きのり	人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, アスパラガス
5	19木	牛乳 せんべい	ビビンバ 酢の物 たまごスープ	飲むヨーグルト クラッカー おしゃぶり昆布	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, クラッカー	牛乳, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, わかめ, ちりめんじゃこ, たまご, 煮干し(だし), 飲むヨーグルト, おしゃぶり昆布	長ねぎ, しょうが, にんにく, 緑豆もやし, 人参, ほうれん草, きゅうり, 白菜, ぶなしめじ
6	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のフライ ポイルキャベツ トマト さつまい	牛乳 ミートサンド	ビスケット, 胚芽精米, 薄力粉, パン粉, サラダ油, さつまいも, 食パン, 三温糖, 片栗粉	牛乳, 生鮭, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), みそ, 豚ひき肉	キャベツ, トマト, 人参, ごぼう, 大根, 小松菜, 玉ねぎ
7	21土	牛乳 せんべい	野菜うどん さつまいもの甘煮	牛乳 まるパン いよかん	せんべい, うどん, さつまいも, 三温糖, パン	牛乳, わかめ, 鶏こま肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	えのき, キャベツ, 小松菜, 長ねぎ, 人参, いよかん
9	23月	牛乳 せんべい	しそふりかけごはん ウイングの煮物 のりあえ みそ汁	牛乳 きんとん春巻き	せんべい, 胚芽精米, 白いりごま, 三温糖, さつまいも, 春巻きの皮, サラダ油	牛乳, 鶏肉ウイング, きざみのり, わかめ, 煮干し(だし), みそ	しそふりかけ, にんにく, しょうが, キャベツ, 人参, 小松菜, 白菜, えのき, パイン缶
10	24火	牛乳 ビスケット	ごはん ミルクカレー 和風サラダ	10日 フルーツポンチ クラッカー 24日 ほうじ茶 ケーキ いちご	ビスケット, 胚芽精米, ジャがいも, クリームコング, 薄力粉, パター, サラダ油, 三温糖, クラッカー, スポンジケーキ	牛乳, 豚こま肉, わかめ, いか, 生クリーム	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, えのき, キャベツ, きゅうり, りんご缶, みかん缶, パイン缶, いちご
11	25水	ヨーグルト	野菜ラーメン ポイルウィンナー さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 大根もち	蒸し中華めん, ホールコーン, サラダ油, さつまいも, 三温糖, 片栗粉, ごま油	ヨーグルト, 豚こま肉, 煮干し(だし), ウィンナー, 牛乳, 焼豚	人参, 緑豆もやし, キャベツ, にら, トマト, 大根, 葉ねぎ
12	26木	ぶどうジュース チーズ	天井 浅漬け すまし汁	牛乳 キャロットケーキ	胚芽精米, 薄力粉, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, 小町ふ, パター	チーズ, さくらえび, 焼き竹輪, 青のり, 煮干し(だし), 牛乳, たまご	ぶどうジュース, 玉ねぎ, 人参, 青ピーマン, きゅうり, かぶ, かぶ菜, 白菜, 小松菜
13	27金	牛乳 せんべい	食パン ポークケチャップ ブロッコリー かぼちゃスープ	ほうじ茶 ツナとしめじのごはん	せんべい, 食パン, 片栗粉, サラダ油, 胚芽精米	牛乳, 豚ロース肉, ベーコン, 煮干し(だし), 油揚げ, ツナ缶	玉ねぎ, ブロッコリー, かぼちゃ, パセリ, ぶなしめじ, 人参, しょうが
14	28土	牛乳 せんべい	五目ごはん きゅうりとかぶの浅漬け みそ汁	牛乳 まるパン いよかん	せんべい, 胚芽精米, 三温糖, ジャがいも, パン	牛乳, 鶏こま肉, 油揚げ, 煮干し(だし), みそ	人参, 干し椎茸, ゆでたけのこ, きゅうり, かぶ, かぶ菜, 玉ねぎ, いよかん
30	月	飲むヨーグルト クラッカー	ごはん チキンこんがり焼き ブロッコリーおかかあえ みそ汁	タイピーエン	クラッカー, 胚芽精米, マヨネーズタイプドレッシング, パン粉, コーンフレーク, サラダ油, 普通はるさめ	飲むヨーグルト, 鶏もも肉, 粉チーズ, 粉末かつお節, 煮干し(だし), みそ, 豚こま肉, かまぼこ	ブロッコリー, かぼちゃ, 玉ねぎ, 人参, 長ねぎ, 白菜, 干し椎茸
17	31火	牛乳 せんべい	ぎょうざ丼 もやしのナムル トマト すまし汁	【春のお彼岸献立】 牛乳 17日ばたもち(すりごま) 31日ばたもち(きな粉)	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, ごま油, 片栗粉, 白いりごま, 三温糖, もち米, 黒すりごま	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), きな粉	にんにく, しょうが, キャベツ, にら, 小松菜, 緑豆もやし, 人参, トマト, 長ねぎ
お誕生会		牛乳 ビスケット	お赤飯 ヒレカツ ポイルキャベツ トマト スナッパえんどう すまし汁 いちご	プリン せんべい いよかん	ビスケット, もち米, 胚芽精米, 黒いりごま, 薄力粉, パン粉, サラダ油, せんべい	牛乳, あずき, 豚ヒレ肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし)	キャベツ, トマト, スナッパえんどう, 小松菜, 白菜, いちご, いよかん

※都合により献立の一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。  
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。  
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。



月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版(八訂) に基づく栄養計算	1・2歳児		3歳児以上	
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/総組成による	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 75/総組成による
	523	20	572	21.7