

令和8年3月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)	
2	月	ちらしずし 魚の磯辺揚げ すまし汁	ごはん	さとう 油 かたくり粉 ふ こむぎこ かまぼこ 小麦粉	油揚げ 刻みのり 白身 魚 あおのり 生わかめ 削り節	かんぴょう(乾) にんじん 干し椎茸 コーン缶 さやえんどう もやし なばな えのきたけ	牛乳 きなこ餅	牛乳 ひなあられ	
3	火	豆腐の中華煮 にんじんしりしり	ごはん	油 さとう ごま油 かたくり粉 白ごま	豆腐 卵 ツナ缶	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 干し椎茸	お茶 花三色	牛乳 しるこサンド	
4	水	コーンクリームシチュー フレンチサラダ	食パン	じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう	鶏もも肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン缶 グリーンピース(冷) クリームコーン缶 キャベツ バイン缶	お茶 野菜かりんとう	牛乳 満月ボン	
5	木	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げ半 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 エマシガービスケット	かんきつ類 ぼりんこ	
6	金	おにぎり遠足		お弁当				牛乳 キャラメルポテト	
7	土	こぎつねうどん プリン		干しうどん(乾) プリン	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ 干し椎茸	お茶 きなこ餅		
9	月	肉じゃが 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 白い風船	牛乳 ハッピーターン	
10	火	白菜のあんかけごはん ツナのごま酢和え チーズ	ごはん	油 ごま油 かたくり粉 すりごま(白) さとう	豚ひき肉 ツナ缶 チーズ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	お茶 チーズあられ	牛乳 ぼたぼた焼き	
11	水	魚のレモン風味 キャベツのスープ煮	ミルク ロール	かたくり粉 さとう 油	白身魚 ベーコン	レモン(果汁) ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ グリーンピース(冷)	お茶 ルヴァンクラシカル	牛乳 ハーベスト	
12	木	手作りカレーライス チーズサラダ★	麦ごはん	油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク チーズ ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース(冷) キャベツ きゅうり にんじん	お茶 マリー	牛乳 ばかうけ(青のり)	
13	金	豆腐の中華煮 にんじんしりしり	ごはん	油 さとう ごま油 かたくり粉 白ごま	豆腐 卵 ツナ缶	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 干し椎茸	お茶 エマチーズクラッカー	牛乳 みりん揚げ	
14	土	八宝麵 ヨーグルト		中華めん(生) 油 かたくり粉 ごま油	豚もも肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	お茶 白い風船		
16	月	煮魚(にんじん) みそ汁	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが だいこん にんじん こまつな 葉ねぎ	お茶 カルシウムせんべい	牛乳 源氏パイ	
17	火	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	ロールパン	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース(冷凍) キャベツ コーン缶	お茶 しるこサンドクラッカー	お茶 きなこおはぎ	
18	水	カラフルチャーハン タンドリー風から揚げ 野菜スープ	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 ブレンヨーグルト	たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン コーン缶 にんにく もやし キャベツ えのきたけ	お茶 ルヴァンプライム	お茶 ケーキ	
19	木	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 花三色	牛乳 アスバラガスビスケット	
20	金	祝日 春分の日			お弁当				
21	土	こぎつねうどん プリン		干しうどん(乾) プリン	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 きなこ餅		
23	月	魚フライ 五目スープ	ミルク ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	もやし にんじん たまねぎ コーン缶 チンゲンサイ	お茶 野菜かりんとう	牛乳 チーズおかき	
24	火	豚肉のみそ炒め ポテトサラダ★	ごはん	油 さとう じゃがいも マヨネーズ	豚もも肉	しょうが にんじん もやし キャベツ コーン缶 きゅうり	お茶 たべっこどうぶつ	野菜ジュース 肉まん風蒸しパン	
25	水	卒園式			お弁当			お茶 ぼりんこ	お茶 ビスコ
26	木	お弁当					お茶 白い風船	お茶 雪の宿	
27	金	お弁当					お茶 ハッピーターン	お茶 マリー	
28	土	お弁当					お茶 チーズおかき		
30	月	お弁当					お茶 しるこサンド	お茶 ぼたぼた焼き	
31	火	お弁当					お茶 きなこ餅	お茶 ふるさとボン菓子	