

2026年3月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼材料名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー
					蛋白質
2月	ごはん ★アジフライ ひじきサラダ じゃが芋煮 ★味噌汁	胚芽米 アジ 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース ひじき キャベツ 胡瓜 油 酢 醤油 砂糖 じゃが芋 人参 砂糖 醤油 大根 長葱 えのき茸 味噌	牛乳 スコーン	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 鶏卵 牛乳	603kcal
					21.6g
3火	★全粒粉レーズンパン ポークチャップ サラダ 人参グラッセ スープ	レーズンパン 豚肉 玉葱 ソース ケチャップ 醤油 キャベツ 胡瓜 酢 醤油 砂糖 油 人参 砂糖 バター コーン マッシュルーム 玉葱 人参 じゃが芋 鶏がらスープ 塩	牛乳 ミルクずもち ひなあられ	牛乳 砂糖 スキムミルク 片栗粉 きなこ 黒糖 ひなあられ	504kcal
					21.5g
4水	ごはん 豚肉の生姜炒め 生揚げ かぶのゆかり和え ★なめこ汁	胚芽米 豚肉 玉葱 生姜 油 砂糖 醤油 みりん 生揚げ 人参 砂糖 醤油 かぶ ゆかり 白菜 豆腐 なめこ 味噌	牛乳 ★スイートポテト	さつま芋 砂糖 牛乳 スキムミルク バター	580kcal
					21.4g
5木	★ラーメン 竹輪の磯マヨ焼き ★金時豆煮 野菜スティック 清美オレンジ	中華麺 豚肉 人参 長葱 玉葱 鶏がらスープ 醤油 塩 竹輪 ノンエッグマヨネーズ 青のり 大正金時 砂糖 胡瓜 大根 清美オレンジ	牛乳 ★豚味噌おにぎり	胚芽米 豚挽肉 玉葱 人参 油 砂糖 味噌	551kcal
					21.4g
6金	キャロットバターライス ★グラタン グリーンサラダ トマト スープ	胚芽米 人参 鶏がらスープ 塩 バター 鶏肉 玉葱 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 塩 パン粉 ピザ用チーズ 胡瓜 レタス 油 塩 酢 砂糖 トマト 青梗菜 えのき茸 玉葱 醤油 塩	牛乳 ★フルーツサンド	食パン 生クリーム みかん缶 パイン缶	606kcal
					20.3g
7土	味噌煮込みうどん 鶏肉のごま焼き キャベツサラダ ブロッコリー	乾燥うどん 豚肉 人参 長葱 小松菜 大根 油揚げ 味噌 鶏肉 醤油 みりん ごま キャベツ 人参 胡瓜 ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 黒糖 牛乳	501kcal
					23.9g
9月	ごはん カジキの野菜あんかけ キャベツの即席漬け カリフラワー ★豚汁	胚芽米 カジキ 塩 酒 バター 玉葱 椎茸 ピーマン 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 塩 カリフラワー 豚肉 人参 ごぼう こんにゃく 大根 長葱 生揚げ 味噌	牛乳 ★バナナカップケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 鶏卵 スキムミルク バナナ	616kcal
					25.2g
10火	全粒粉パン ポークソテー ★みかんサラダ ブロッコリー ★クリームシチュー	全粒粉パン 豚肉 醤油 みりん にんにく 胡瓜 レタス みかん缶 油 塩 酢 砂糖 ブロッコリー じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 油 塩 小麦粉 バター 牛乳 鶏がらスープ	牛乳 お好み焼き	小麦粉 キャベツ ハム 鶏卵 油 ソース	589kcal
					26.8g
11水	【誕生会】 コーンごはん ★鶏肉の唐揚げ ★フライドポテト 菜の花のお浸し トマト 味噌汁 ★りんごゼリー	胚芽米 コーン 塩 バター 蒲鉾 鶏肉 生姜 醤油 塩 酒 片栗粉 油 じゃが芋 油 塩 菜の花 もやし 人参 醤油 トマト 青梗菜 えのき茸 油揚げ 味噌 りんごジュース 砂糖 寒天 ホイップクリーム	牛乳 ポップコーン	ポップコーン 油 塩	618kcal
					19.9g
12木	★ナポリタン 鶏肉のマーマレード焼き サラダ 人参甘煮 スープ	スパゲティ 玉葱 ピーマン マッシュルーム 豚肉 油 カットマト ケチャップ 塩 鶏肉 マーマレード 醤油 小松菜 もやし 酢 砂糖 油 塩 人参 砂糖 キャベツ 玉葱 醤油 塩	牛乳 ★五平餅	胚芽米 砂糖 味噌 みりん	513kcal
					23.5g
13金	鶏ごぼうごはん 豚肉の柔らか煮 ★青菜と竹輪の和え物 酢の物 味噌汁	胚芽米 鶏肉 ごぼう 醤油 みりん 砂糖 塩 豚肉 玉葱 生姜 醤油 酒 みりん 砂糖 小松菜 竹輪 醤油 胡瓜 若芽 塩 酢 砂糖 大根 人参 長葱 味噌	牛乳 ★手作りクッキー	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖	629kcal
					21.0g
14土	コッペパン 豚肉のパン粉焼き フレンチサラダ じゃが芋バターソテー マカロニスープ	コッペパン 豚肉 塩 酒 パン粉 パセリ 油 小松菜 人参 胡瓜 塩 酢 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 塩 バター マカロニ キャベツ 人参 玉葱 塩 鶏がらスープ	牛乳 焼きおにぎり	胚芽米 醤油 砂糖	522kcal
					20.2g
16月	★カレーライス チキンソテー ごぼうスティック トマト スープ	胚芽米 じゃが芋 人参 玉葱 ツナ缶 油 小麦粉 カレー粉 バター にんにく 塩 ソース 鶏がらスープ 鶏肉 塩 酒 ごぼう 醤油 酢 砂糖 トマト 小松菜 玉葱 塩 醤油	牛乳 ★ブラウニー	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター 鶏卵 バナナ	609kcal
					21.4g
17火	全粒粉パン ★ハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草炒め スープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉 塩 ケチャップ ソース じゃが芋 胡瓜 人参 ノンエッグマヨネーズ ほうれん草 塩 油 青梗菜 えのき茸 長葱 醤油 塩	牛乳 ★チャーハンおにぎり	胚芽米 長葱 焼き豚 コーン 油 塩 鶏がらスープ 醤油	542kcal
					21.6g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

18 水	★味噌ラーメン 鮭のパセリ焼き コーンソテー 人参の磯辺和え	中華麺 味噌 みりん 生姜 にんにく 鶏がらスープ 豚挽肉 長葱 キャベツ たら 鮭 パセリ 塩 コーン 玉葱 油 塩 人参 ごま油 塩 青のり	牛乳 フルーツポンチ せんべい	バナナ みかん缶 パイン缶 砂糖 レモン汁 せんべい	506kcal
					23.8g
19 木	小豆おこわ ★チキンカツ 春雨サラダ ブロッコリー すまし汁	胚芽米 もち米 小豆 塩 ごま 塩 鶏肉 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 春雨 胡瓜 人参 ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 ブロッコリー 玉葱 玉麩 水菜 醤油 塩	牛乳 ★ラスク	食パン バター 砂糖	600kcal
					23.7g
21 土	そぼろ丼 がんも煮 焼きさつまいも 即席漬け 味噌汁	胚芽米 鶏挽肉 醤油 みりん 砂糖 グリンピース がんもどき 人参 醤油 砂糖 みりん さつまいも 油 塩 胡瓜 大根 塩 若布 玉葱 味噌	牛乳 ミルククッキー	小麦粉 砂糖 スキムミルク バター	598kcal
					20.5g
23 月	ごはん 鱈の照り焼き 大根の煮物 小松菜磯和え 味噌汁	胚芽米 鱈 醤油 砂糖 みりん 大根 人参 豚肉 油 醤油 砂糖 小松菜 海苔 醤油 豆腐 玉葱 白菜 味噌	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖	518kcal
					25.4g
24 火	全粒粉パン タンドリーチキン スパゲティサラダ 粉ふきいも スープ	全粒粉パン 鶏肉 にんにく ヨーグルト カレー粉 塩 胡瓜 人参 キャベツ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 塩 玉葱 チンゲン菜 ベーコン 人参 コーン 醤油 塩 鶏がらスープ	牛乳 人参カップケーキ	小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 鶏卵 砂糖 牛乳 バター	512kcal
					21.8g
25 水	納豆ごはん 松風焼き 切み昆布煮 胡瓜の塩もみ スープ	胚芽米 納豆 醤油 鶏挽肉 人参 長葱 椎茸 生姜 鶏卵 味噌 砂糖 パン粉 油 刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 胡瓜 塩 長葱 白菜 醤油 塩	牛乳 クラッカーサンド	クラッカー ココア 砂糖 コーンスターチ 牛乳	532kcal
					21.9g
26 木	煮込みうどん 豚肉の磯辺焼き 南瓜煮 和風サラダ	ゆでうどん 鶏肉 人参 玉葱 長葱 ほうれん草 油揚げ 醤油 塩 みりん 豚肉 青のり 醤油 みりん 南瓜 醤油 砂糖 レタス 胡瓜 若芽 酢 油 醤油 砂糖	牛乳 混ぜ込み稲荷	胚芽米 塩 砂糖 酢 人参 油揚げ 醤油 みりん 砂糖 ごま	545kcal
					24.6g
27 金	ごはん ヒレカツ 野菜ソテー カリフラワー スープ	胚芽米 豚ヒレ肉 塩 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース 玉葱 人参 もやし 油 塩 カリフラワー チンゲン菜 長葱 塩 醤油	牛乳 ツナサンドパン	食パン ツナ缶 玉葱 ノンエッグマヨネーズ	583kcal
					25.6g
28 土	春野菜パスタ 鶏肉のガーリック焼き さつまいも煮 大根サラダ スープ	スパゲティ 菜の花 キャベツ えのき茸 ベーコン オリーブ油 醤油 にんにく 鶏肉 塩 にんにく 油 さつまいも 砂糖 醤油 大根 胡瓜 塩 酢 砂糖 油 青梗菜 玉葱 コーン 鶏がらスープ 塩	牛乳 チーズチヂミ	小麦粉 片栗粉 人参 玉葱 ピザ用チーズ 鶏がらスープ 塩 ごま油 醤油 酢	506kcal
					22.2g
30 月	ごはん 肉野菜炒め ひじき煮 ブロッコリー 味噌汁	胚芽米 豚肉 にんにく 人参 玉葱 キャベツ ニラ 醤油 砂糖 塩 油 ひじき 人参 竹輪 醤油 砂糖 ブロッコリー ほうれん草 玉葱 さつまいも 味噌	牛乳 チーズケーキ	クリームチーズ 砂糖 鶏卵 小麦粉 生クリーム レモン汁	586kcal
					19.7g
31 火	全粒粉パン 豚肉のクラッカー焼き アスパラサラダ 南瓜のグラッセ コーンクリームスープ	全粒粉パン 豚肉 塩 鶏卵 クラッカー パン粉 油 アスパラガス 胡瓜 人参 塩 酢 砂糖 油 南瓜 砂糖 バター コーン 牛乳 コーンクリーム 鶏がらスープ 塩	牛乳 焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 油 ソース 塩	551kcal
					23.6g
保育園での食事摂取基準		幼児 エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.0 g		
		乳児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 20.0 g		



柔らかな陽ざしとともに、暖かい日も増え、春の訪れを感じます。
子どもたちはこの一年で大きく成長しました。

★印は、ひまわり組の
リクエストメニュー
です。

ご卒園を迎えるみなさん、おめでとうございます。さて、みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんの思い出のひとつになっているとうれしいです。
今月は、ひまわり組に聞いたリクエストの料理やおやつをたくさん取り入れています。楽しみにしててくださいね。

