

給食予定献立表 2026年3月

明の守しんどう学園  
3歳以上(A)



- ※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
- ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
- ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均(3歳以上)				
栄養素	1杯分	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	516 kcal	19 g	13 g	85 g	1.7 g

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう			その他	時間	おやつ	
				魚類・肉類・豆類・卵類・野菜類	野菜類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			献立名	ざいりょう
2	月	昼	鶏の煮付け キャブの胡麻味噌和え そうめんの湯汁 ごはん	鶏ささぎ かまぼこ、みそ	玉葱、れんこん キャブ、青葱	さとう さとう、白ごま そうめん 米	みりん風調味料、料理酒、濃口醤油 昆布つゆ、みりん風調味料 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	Y-F 牛乳 スキムミルク	煎しいんげん、チョコレート、抹茶
3	火	昼	おひさまのひまわり 菜の花寿司 高野豆腐の含め蒸 花巻の湯汁	鶏糸卵、きざみのり、さくらでんぶ 高野豆腐 かつわかめ	人参、ゆり、菜の花 人参、干し椎茸、きぬさや	米、さとう、さとう、白ごま さとう 花巻	酢、塩、味の素、酢、和風だし、うすくち醤油 みりん風調味料 和風だし、みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	桃ゼリー お茶	ピーマンの素、白桃缶
4	水	昼	鶏肉の塩こうじ焼き カレーサラダ しろなの味噌汁 ごはん	鶏腿肉 みそ	アスパラゴ、かぼちゃ、玉葱、ピーマン、しろな、人参	サラダ油 バター 米	塩こうじ、塩 カレー粉、カレーソース 和風だし	3時	ソフトケーキ スキムミルク	お節、アスパラ、コーン、卵 小麦粉、バター、砂糖、卵、おおさのり、サラダ油、抹茶
5	木	昼	豚肉の甘味噌炒め アスパラの和え物 豆腐の湯汁 ごはん	豚小間肉、みそ 木綿豆腐	もやし、しら、おろし生姜、アスパラ、人参、白ねぎ	サラダ油、さとう さとう 米	料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料	3時	ジャムサンド スキムミルク	黄パ、イチゴジャム、抹茶
6	金	昼	鶏天 いり大根 かじわ汁 とうもろこしご飯	鶏腿肉 みそ 鶏腿肉	おろし生姜、いり大根、人参、おろし生姜、ごぼう、青葱	天ぷら粉、サラダ油 さとう、白ごま サラダ油、さとう 米	料理酒、濃口醤油 みりん風調味料、料理酒、うすくち醤油 鶏がらスープ 料理酒、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	そらぎた餅 スキムミルク	さつま芋、小麦粉、さとう、塩、きな粉、グリンピース、抹茶
7	土	昼	茄子の味噌炊き もやしのゆかり和え しめじの湯汁 ごはん	豚小間肉、焼き豆腐、みそ 刻み揚げ	人参、なす、おろし生姜、きぬさや、もやし、人参、しめじ	こんにゃく、サラダ油 米	和風だし、みりん風調味料、塩、ゆかり 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	ウエハース 聖せんべい スキムミルク	りんご、バナナ、豆乳、聖たべよ(塩味)、抹茶
9	月	昼	鶏のから揚げ ブロッコリー マカロニサラダ わかめごはん (3歳未満) カツサンド (3・4・5歳児) 照り焼きミートボール ワインナー フライドポテト チキンピラフ	鶏腿肉 お魚フレーズ わかめごはんの素 カツサンド ミートボール ワインナー	アスパラ、きゅうり、人参 シメジ、アスパラ りんご	片栗粉、サラダ油 マカロニ、マヨネーズ 米 さとう、サラダ油 フライドポテト、サラダ油 塩、ゆかり、カツ	料理酒、うすくち醤油 みりん風調味料、料理酒、塩 みりん風調味料、濃口醤油	3時	お誕生日デザート ビリーバーフルーツ お茶	りんご、バナナ、りんご、ヨーグルト、サイダー、ゼリー
10	火	昼	鶏ミンチ 和風サラダ 果物(オレンジ)	鶏ミンチ かつわかめ	玉葱、人参、アスパラ、ピーマン、ゆり、コーン、れんこん	カレー粉、サラダ油 濃口醤油、レタス 米	和風だし、みりん風調味料、塩、ゆかり 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	かつおおにぎり お茶	米、醤油、わかめ
11	水	昼	鶏の梅しょうが焼き 青梗菜の塩昆布和え もやしの味噌汁 ごはん	豚小間肉 焼塩昆布、みそ	玉葱、おろし生姜、キャブ、アスパラ、人参、もやし、大根の葉	サラダ油 米	しそ、梅、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	ジュガーハイ スキムミルク	きょうざの皮、生クリーム、さとう、抹茶
12	木	昼	鶏の香味焼き 切干大根のナムル 白菜の湯汁 ごはん	さば かつわかめ	玉葱、かつお、切干大根、人参、きゅうり、白菜	白ごま、さとう、サラダ油 さとう、醤油 米	おろし生姜、料理酒、濃口醤油、塩、濃口醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	フライドポテト スキムミルク	お魚フレーズ、お肉、ミネラル、サラダ油、かつお、抹茶
13	金	昼	ツナ入り卵焼き 金平ごぼう 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏、ツナ 絹厚揚げ、みそ	玉葱、小松菜、ごぼう、人参、青葱	サラダ油、サラダ油 糸こんにゃく、醤油、さとう 米	塩、ゆかり、かつお みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	お肉、ミネラル、サラダ油、つぶあん、抹茶
16	月	昼	豚の竜田揚げ ピーマンの炒め 小松菜の味噌汁 ごはん	あじ みそ	おろし生姜、アスパラ、玉葱、人参、ピーマン	さとう、片栗粉、サラダ油 ピーマン、サラダ油 お豆腐 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油、塩、カレー粉、かつお、ゆかり、塩 みりん風調味料 和風だし	3時	ちんすこう(ごま) スキムミルク	お肉、さとう、サラダ油、白ごま、塩、抹茶
17	火	昼	三色丼 白菜の和風和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	鶏ミンチ、豚糸卵、きざみのり カニマチラシ 刻み揚げ、みそ	ほうれん草、白菜、玉葱	米、さとう、サラダ油、さとう 米	濃口醤油、濃口醤油 うすくち醤油、みりん風調味料 和風だし	3時	スコーン スキムミルク	お肉、ミネラル、砂糖、生クリーム、抹茶
18	水	昼	ポークカツ お肉のチーズ 食パン	豚小間肉、入豆水蒸 お魚フレーズ チーズ	玉葱、人参、アスパラ、ピーマン、れんこん、シメジ、アスパラ	じゃがいも、サラダ油 お肉、アスパラ 食パン 米	かつお、みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	高菜パン お茶	菜、しらゆし、高菜漬、人参、サラダ油、醤油、かつお、白ごま
19	木	昼	鶏のパン粉焼き ひじきと大根のサラダ キャベツのスープ ごはん	鶏腿肉 芽ひじき	大根、アスパラ、ゆり、人参、キャブ、コーン、パセリ	パン粉、カレー粉、さつま芋、塩、おたま、レタス お肉、コーン、パセリ お肉 米	塩、ゆかり、かつお、塩 みりん風調味料、濃口醤油 和風だし	3時	大学バナナ スキムミルク	バナナ、水、さとう、黒ごま、抹茶
21	土	昼	豚丼 かぼちゃの甘露 えきの味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱、人参 かぼちゃ、えきの、大根の葉	米、糸こんにゃく、サラダ油、さとう さとう 米	和風だし、料理酒、みりん風調味料、濃口醤油 濃口醤油 みりん風調味料、うすくち醤油、和風だし 和風だし	3時	ビスコ ぼたぼた焼き スキムミルク	ビスコ、ぼたぼた焼き、抹茶
23	月	昼	木の葉うどん れんこんサラダ 果物(黄桃缶)	かまぼこ、鶏、かつわかめ ツナ	玉葱、しめじ、ゆり、シメジ、アスパラ、黄桃缶	うどん 醤油、さとう、アスパラ 濃口醤油 米	昆布つゆ 濃口醤油	3時	おはぎ風おにぎり お茶	菜、きな粉、さとう、塩
24	火	昼	アスパラの塩焼き おから炒め じゃが芋の味噌汁 ごはん	さつまいも おから みそ	アスパラ、玉葱、きぬさや、人参、大根の葉	サラダ油 サラダ油、さとう じゃがいも 米	塩、塩 みりん風調味料、うすくち醤油 和風だし	3時	人参ドーナツ スキムミルク	お肉、ミネラル、砂糖、人参、サラダ油、粉糖、抹茶
25	水	昼	鶏肉のねぎ味噌焼き 海苔サラダ かき玉汁 ごはん	鶏腿肉、京風白みそ 海苔、アスパラ、カニマチラシ、卵	青葱、かぼちゃ、ゆり、白ねぎ	サラダ油 醤油、レタス 米	料理酒、みりん風調味料、うすくち醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	チーズトースト スキムミルク	食パン、チーズ、ソース、抹茶
26	木	昼	豚とがんもの煮物 ほうれん草の磯和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉、がんも、ほうれん草の磯和え、みそ	玉葱、人参、アスパラ、ピーマン、ほうれん草、人参、青葱	こんにゃく、さとう 里芋 米	和風だし、みりん風調味料、濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	バナナババロア お茶	バナナ、お肉、生クリーム、抹茶
27	金	昼	白身魚の洋風あんかけ 和風ピクルス ちんぽん菜のスープ ごはん	赤身	玉葱、赤ピーマン、アスパラ	小麦粉、サラダ油、片栗粉 さとう 米	味付塩、かつお、かつおソース 酢、濃口醤油 かつお	3時	いちごアイス スキムミルク	お肉、ミネラル、生クリーム、かつお、イチゴジャム、抹茶
28	土	昼	牛肉とアスパラの炒め物 しろな菜の煮浸し きくらげのスープ ごはん	牛腿肉 さつま揚げ	アスパラ、玉葱、人参、しろな きくらげ、もやし	サラダ油、さとう、片栗粉 しろな 米	料理酒、濃口醤油、アスパラ、和風だし、料理酒、みりん風調味料 濃口醤油 鶏がらスープ、塩	3時	ウエハース せんべい スキムミルク	カレー粉、アスパラ、煎餅、抹茶
30	月	昼	たらのしき揚げ焼き 茄子の味噌炒め かぶの湯汁 ごはん	たら 合挽き、牛蒡、みそ	かつお、なす、玉葱、きぬさや、おろし生姜、かぶ、大根の葉	カレー粉 サラダ油、さとう、片栗粉 米	料理酒、みりん風調味料、濃口醤油、塩 和風だし、うすくち醤油、みりん風調味料、塩	3時	青りんごゼリー お茶	青りんご、お肉の素