



# 2026年03月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

日 曜日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ( )は未満児
	昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
02月	ごはん かじきのチーズ焼き さつま芋煮 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(白菜・なめこ)	ピザトースト 牛乳	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、さつまいも、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、三温糖	はくさい、にんじん、なめこ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、あおのり	521.8(483.9) 24.6(22.9) 14.4(13.6) 1.9(1.8)
03火	☆ひな祭り☆ ちらし寿司 青菜人参こんにゃく白和え すまし汁(キャベツ・麩)	スイートポテト(卵なし) 牛乳 みかん寒天	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、無塩バター、生クリーム	七分つき米、さつまいも、三温糖、しらたき、砂糖、焼ふ、すりごま、油	みかん天然果汁、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、焼きのり、かんでん(粉)	532.5(499.9) 14.1(13.1) 10.0(9.7) 1.4(1.3)
04水	ごはん 松風焼き ネバネバ和え 味噌汁(大根・もやし)	焼きもろこしおにぎり すまし汁(玉葱・わかめ)	豚ひき肉、挽きわり納豆、金揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、脱脂粉乳	七分つき米、パン粉、ごま、油	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、緑豆もやし、しめじ、コーン缶、生わかめ、焼きのり	543.1(499.9) 22.0(20.0) 12.3(11.2) 1.9(1.7)
05木	ごはん かれのいの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(豆腐・白菜)	野菜クラッカー 牛乳 デコボン	牛乳、かれのい、木綿豆腐、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	かぼちゃ、デコボン、緑豆もやし、にんじん、はくさい、エリンギ、たまねぎ、いんげん、あおのり	523.5(490.9) 20.3(18.8) 11.8(11.5) 1.5(1.4)
06金	ごはん れんこんのつくね焼き ころころ煮 味噌汁(切り干し大根・キャベツ)	和風スパゲティ 牛乳 甘夏	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、無塩バター	七分つき米、スパゲティ、さつまいも、板こんにゃく、片栗粉、油、三温糖	なつみかん、キャベツ、れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、しいたけ、切り干しだいこん、焼きのり、しょうが	569.7(529.4) 20.8(19.4) 13.6(12.9) 1.5(1.4)
07土	こぎつねごはん さつま芋煮 ツナ野菜炒め 味噌汁(大根・麩)	チーズパン 牛乳 いちご	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油、三温糖	キャベツ、いちご、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	507.1(474.5) 18.6(17.5) 12.8(12.3) 2.1(2.0)
09月	ごはん ハンバーグ さつま芋煮 きゃべつわかめコーンのサラダ 納豆汁	サンドイッチ 牛乳 きよみ	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、さつまいも、食パン、パン粉、油、三温糖、片栗粉	キャベツ、きよみ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、にんじん、ねぎ、生わかめ、万能ねぎ	551.8(512.2) 22.6(21.1) 17.6(16.5) 1.9(1.8)
10火	ごはん 鮎の味噌煮 あちら漬 根菜のきんぴら 味噌汁(キャベツ・蕪の葉)	黒米おにぎり すまし汁(大根・麩)	さば、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、砂糖、焼ふ、玄米、ごま油、ごま、三温糖	かぶ、れんこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、かぶ・蕪、しょうが	466.8(431.9) 17.1(15.7) 10.0(9.1) 1.9(1.7)
11水	ごはん 高野豆腐の肉詰め 蒸し南瓜 ブロッコリーと人参のごまサラダ 味噌汁(白菜・なめこ)	さつま芋蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、ホットケーキ粉、さつまいも、パン粉、三温糖、すりごま	ブロッコリー、かぼちゃ、はくさい、にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、しょうが	496.8(462.6) 20.2(18.7) 12.0(11.3) 1.4(1.2)
12木	ごはん 筑前煮 紅白なます 味噌汁(豆腐・玉葱)	スパゲティミートソース 牛乳 せとか	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、粉チーズ	七分つき米、さといも、スパゲティ、板こんにゃく、油、砂糖、三温糖	にんじん、だいこん、たまねぎ、せとか、れんこん、ホールトマト缶詰、しいたけ、コーン缶、いんげん	541.1(510.6) 20.8(19.8) 12.8(12.5) 1.6(1.5)
13金	ごはん 鮎の西京焼き 酢蓮 ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・もやし)	焼き芋 牛乳	牛乳、さわら、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	さつまいも、七分つき米、しらたき、砂糖、三温糖、ごま油、ごま	れんこん、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、ごぼう、しいたけ、ひじき	471.6(438.0) 19.1(17.6) 11.6(10.9) 1.3(1.2)
14土	<b>卒園式</b>					
16月	ごはん キャベツシュウマイ さつま芋サラダ 味噌汁(大根・玉葱)	もちもちパン 牛乳 デコボン	牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、さつまいも、白玉粉、ホットケーキ粉、パン粉、油、片栗粉、三温糖	デコボン、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、いんげん、しょうが	544.4(510.2) 21.5(20.3) 14.8(14.2) 1.6(1.5)

☆市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ☆お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)  
 ☆給食の事で、ご質問などありましたら、お気軽に給食室までどうぞ♪



日 曜日	献立		材料名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ( )は未満児
	昼食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ごはん 鮭フライ さつま芋煮 キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(高野豆腐・白菜)	二色おはぎ すまし汁(大根・麩)	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉	七分つき米、さつまいも、もち米、小麦粉、パン粉、油、三温糖、焼ふ、すりごま、片栗粉	キャベツ、はくさい、だいこん、きゅうり、コーン缶	538.8(497.7) 19.9(18.3) 11.3(10.3) 1.7(1.6)
18 水	♪♪お誕生会♪♪ コーンご飯 ミートローフ プロッコリーおかかあえ 人参サラダ 味噌汁(キャベツ・玉葱)	チーズスカロップ 牛乳 りんご寒天	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、粉チーズ、かつお節	七分つき米、小麦粉、三温糖、砂糖、パン粉、油、片栗粉	りんご天然果汁、たまねぎ、緑豆もやし、プロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、こまつな、ピーマン、かんでん(粉)	582.5(546.3) 21.9(20.3) 21.9(20.9) 1.3(1.2)
19 木	ごはん かれいの煮魚 酢蓮 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(大根・豆腐)	大学芋 牛乳	牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、さつまいも、油、三温糖、砂糖、ごま	れんこん、だいこん、にんじん、しめじ、刻みこんぶ、しょうが	461.1(430.4) 20.4(18.8) 9.9(9.5) 1.8(1.6)
20 金	<b>春分の日</b>					
21 土	刻み昆布の混ぜご飯 青のりポテト ツナ野菜炒め 味噌汁(大根・わかめ)	レーズンパン 牛乳 いちご	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油	キャベツ、いちご、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、干しぶどう、刻みこんぶ、生わかめ、あおのり	480.5(450.7) 16.4(15.5) 11.4(11.0) 1.9(1.7)
23 月	ごはん タンダーチキン(1層のクラスは照り焼きチキン) さつま芋煮 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・なめこ)	コーンマヨトースト(卵無しマヨ) 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、さつまいも、はるさめ、マヨネーズ、三温糖、ごま油、ごま	コーン缶、きゅうり、キャベツ、なめこ、にんじん、にんにく	501.5(467.6) 23.0(21.4) 13.5(13.0) 2.0(1.9)
24 火	ごはん かじきフライ 蒸し南瓜 ネパネパ和え 味噌汁(高野豆腐・白菜)	チヂミ(卵なし) 牛乳 せとか	牛乳、かじき、挽きわり納豆、釜揚げしらす、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	七分つき米、小麦粉、片栗粉、パン粉、油、ごま油、三温糖、砂糖、ごま	せとか、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、緑豆もやし、にら、焼きのり	584.8(541.4) 24.3(22.4) 18.3(17.0) 1.5(1.3)
25 水	ごはん 鶏肉の胡麻マヨ焼き(卵なしマヨ) あちら漬け 五目豆 味噌汁(キャベツ・蕪の葉)	マカロニきな粉和え 牛乳	牛乳、鶏もも肉、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	七分つき米、マカロニ、板こんにやく、三温糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖、油、ごま	かぶ、にんじん、キャベツ、ごぼう、しいたけ、かぶ・葉	495.6(459.4) 23.5(21.8) 14.4(13.4) 1.4(1.2)
26 木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワントンスープ	おかかチーズおにぎり 味噌汁(大根・麩) きよみ	木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	七分つき米、焼ふ、ワントンの皮、ごま油、三温糖、片栗粉	緑豆もやし、きよみ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ、にら、コーン缶、ひじき、にんにく	496.3(461.1) 18.0(16.6) 10.6(9.7) 2.2(2.0)
27 金	カレーライス 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン)	オートミールクッキー 牛乳 甘夏	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、オートミール、砂糖、油、三温糖	だいこん、なつみかん、たまねぎ、プロッコリー、にんじん、レタス、コーン缶、干しぶどう、生わかめ	626.9(585.3) 16.7(15.6) 19.7(18.8) 2.0(1.8)
28 土	肉味噌うどん さつま芋煮 しらす入り野菜炒め	豆パン 牛乳 いちご	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、ひよこまめ(ゆで)	ロールパン、干しうどん、さつまいも、油	キャベツ、たまねぎ、いちご、だいこん、にんじん、いんげん	359.0(340.1) 14.1(13.3) 10.7(10.3) 2.8(2.5)
30 月	ごはん 鮭の味噌焼き あちら漬け おからの煮物 味噌汁(キャベツ・蕪の葉)	シュガートースト 牛乳	牛乳、さけ、おから、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、無塩バター	七分つき米、食パン、しらたき、砂糖、油、三温糖、グラニュー糖、ごま	かぶ、キャベツ、にんじん、こまつな、かぶ・葉	449.3(418.3) 21.0(19.4) 12.1(11.5) 1.6(1.5)
31 月	そばろ丼 きゅうりわかめしらすの酢の物 味噌汁(キャベツ・豆腐)	ヨーグルトパン(いちごジャム添え) 牛乳 デコボン	牛乳、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、強力粉、砂糖、油、三温糖、ごま	きゅうり、デコボン、ほうれんそう、キャベツ、いちご、にんじん、しいたけ、生わかめ、しょうが	553.3(518.4) 20.3(19.0) 12.5(11.9) 1.8(1.6)

【献立の平均栄養価】

[ 3～5歳児 ] エネルギー526Kcal 蛋白質 20.6g 脂質 13.6g カルシウム 195mg 塩分1.7g  
 [ 1～2歳児 ] エネルギー 490Kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.8g カルシウム 188mg 塩分1.5g

