



# 3 月 献 立 表



2026年03月

竜之口こども園(一般)

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	栄養価(kcal)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
2月16日	ご飯、鶏肉の中華風照り焼き、ひじきとちりめん中華サラダ、コーンスープ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、はるさめ、砂糖、○コーンフレーク、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、しょうゆ、しらす干し、○牛乳	もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、○干しぶどう、ひじき	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○レーズン、○コーン	531	594
3月3日	おひなずし、鶏肉のゆかり天ぷら、菜の花和え、すまし汁、もも缶	米、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、やわらか鮭フレーク、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	もも缶、ほうれんそう、にんじん、もやし、えのきたけ、なばな、とうもろこし、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ひなあられ	491	569
3月17日	ご飯、魚の塩こうじ焼き、おからの炒り煮、バナナ、みそ汁(3末)	米、板こんにゃく、砂糖、油、じゃがいも	○牛乳、さわら、おから、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、米みそ(中みそ)、◎牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、たまねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎり、せんべい	511	526
3月18日	ご飯、マカロニグラタン、蒸しブロッコリー、野菜スープ	米、○食パン、じゃがいも、マカロニ、○マヨネーズ、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、○しらす干し、しょうゆ、○ごま、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、コーン、エリンギ、○あおのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ごま、◎まじゃこトースト	471	550
3月25日	ご飯、親子煮、わけぎのぬた、りんご	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、しょうゆ、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、りんご、わけぎ、にんじん、ごまつな、○いちごジャム、いんげん、干しいたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ジャム、サンドクッキー	439	475
3月19日	ご飯(ゆかりおにぎり:ふじ)、鶏肉の竜田揚げ、大根の甘酢和え、ポイルウインナー、蒸しブロッコリー	米、○コーンフレーク、○マッシュマロ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、○バター、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	みかん、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しょうが、炊き込みわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、◎菓子、○フレークスナック	613	684
3月6日	ご飯、手作りがんどき、五色和え、小魚三杯酢	米、○米粉、○油、○砂糖、○コーンスターチ、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、○調製豆乳、しらす干し、○きな粉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	はくさい、にんじん、ほうれんそう、もやし、○こまつな、れんこん、とうもろこし、ごぼう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小松菜のケーキきな粉クラムブル	612	695
3月7日	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁、もも缶	米、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、しょうゆ、米みそ(中みそ)、◎牛乳	ごまつな、もも缶、もやし、にんじん、さやえんどう、葉ねぎ、しょうが、焼きのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎり、せんべい	488	550
3月21日							
3月9日	ご飯、ホイコーロー、粉ふきいも、中華スープ	米、じゃがいも、○米、○もち米、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、○こしあん、○きな粉、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ピーマン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたもち	491	544
3月10日	チキンカレーライス、コールモンドサラダ、パイン缶	米、じゃがいも、パールモンドカレー(甘口)、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、○チーズ、◎牛乳	キャベツ、パイン缶、たまねぎ、にんじん、りんご、きゅうり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○チーズ(10日)、○小魚の甘辛(24日)◎ミレーズ缶	570 (10日)	629 (10日)
3月24日						555 (24日)	619 (24日)
3月11日	ご飯、うま煮、もやしのごま酢和え、納豆	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにゃく、○砂糖、○マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、油	○牛乳、豚もも肉、納豆、さつま揚げ、しらす干し、しょうゆ、○脱脂粉乳、ごま、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、だいこん、にんじん、ごまつな、れんこん、○りんご、グリーンピース、葉ねぎ、焼きのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○りんご蒸しパン	523	584
3月12日	ご飯、鶏肉のバーベキュー風、切り干し大根のマヨネーズサラダ、オレンジ	米、○片栗粉、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、○油	○牛乳、鶏むね肉、○おから、○ピザ用チーズ、ハム、しょうゆ、○しょうゆ、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、りんご、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん、○たまねぎ、○にんじん、○	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○うの花のチーズチヂミ	492	543
3月13日	ご飯、魚のレモン風味焼き、ひじきのきんぴら、みそ汁	米、○米粉、板こんにゃく、○グラニュー糖、砂糖、焼ふ、油	○牛乳、鮭、米みそ(中みそ)、○バター、油揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、葉ねぎ、いんげん、ひじき、レモン、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ココアクッキー	486	569
3月14日	焼きそば、青菜の磯和え、バナナ	焼きそばめん、油	○牛乳、豚ばら肉、ちくわ、かつお節、◎牛乳	バナナ、ごまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ、あお	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	469	488
3月30日	ご飯、鶏肉のカレーじょうゆ焼き、野菜炒め、手作りふりかけ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○調製豆乳、ベーコン、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、○バナナ、とうもろこし、しめじ、ひじき、○レモン	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆乳バナナケーキ	494	547
3月31日	ご飯、炒り豆腐、小松菜とツナの和え物、オレンジ	米、○ロールパン、○ケチャップ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ウインナー、ツナ水煮、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、ごまつな、オレンジ・ネーブル、にんじん、○キャベツ、もやし、いんげん、干しいたけ、◎	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ウインナーサンド	523	581

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。  
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。