

2026年3月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	原材料
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
2	月	アジの煮付け かぼちゃのバター焼 チンゲン菜のツナ和え 麦入りごはん 味噌汁	あじ ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ チンゲン菜・人参・白菜 緑豆もやし・しめじ	砂糖 ▲マーガリン 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	メロンパン風 トースト 牛乳	▲食パン・▲マーガリン・●卵・砂糖・小麦粉 ▲牛乳
3	火	洋風バラ寿司 がんもの煮物 すまし汁 いちご	しらす・ウインナー がんもどき	コーン・人参・さやえんどう・のり 人参 大根・ほうれん草 いちご	米(国産)・砂糖 黒ごんにやく・砂糖 おつゆ麩	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・料理酒 だし・醤油・塩	三色寒天 ゼリー ホットカルピス	寒天・砂糖・抹茶・▲牛乳・フルーツソース(ストロベリー) ▲カルピス
4	水	すき焼き風煮 チンゲン菜の菜種和え ごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	牛肉・焼豆腐 ●卵 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・緑豆もやし えのきたけ・わかめ パイナップル(缶詰)	糸ごんにやく(白滝)・油・砂糖 調合ごま油 米(国産) じゃが芋	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	にんじん 蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲牛乳・人参・油 ▲牛乳
5	木	味噌ラーメン さつまいもの甘煮 大根と胡瓜の赤しそ和え フルーツ(バナナ)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ニラ・にんにく・しょうが 大根・きゅうり バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 さつまいも・砂糖	醤油・中華だし・塩 ゆかり	たぬき おにぎり 牛乳	米(国産)・天かす・あおさのり・つゆ ▲牛乳
6	金	鶏肉とかぼちゃのグラタン 野菜サラダ ロールパン スープ	鶏肉・▲牛乳・▲粉チーズ	玉ねぎ・かぼちゃ・ドライパセリ きゅうり・人参・キャベツ・コーン・レモン果汁 白菜・ほうれん草・えのきたけ	油・▲マーガリン・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 ▲ロールパン	塩・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	きなこ マカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳
7	土	そぼろチャーハン 厚揚げと大根のとろみ煮 はるさめスープ	鶏ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 大根・人参・さやいんげん キャベツ・青ねぎ	米(国産)・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ビスケット 牛乳	アスパラガスビスケット ▲牛乳
9	月	サバの蒲焼風 ウインナーと野菜のソテー かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	さば ウインナー 赤みそ・白みそ	しょうが 人参・玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ 緑豆もやし・えのきたけ・チンゲン菜	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米(国産)	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし	海老二郎 お焼き 牛乳	えび・ニラ・玉ねぎ・小麦粉・塩・油・醤油 ▲牛乳
10	火	とん平焼 さつまいもの煮物 こんぶサラダ ごはん 味噌汁	●卵・豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・あおさのり 細切昆布・きゅうり・カリフラワー・人参 まいたけ	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつまいも・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麩	だし・お好み焼きソース だし・料理酒・醤油 醤油・酢・本みりん だし	いりごと フルーツ 牛乳	食べるいりこ はっさく ▲牛乳
11	水	ツナマヨコーンピザ ポークチャップ ほうれん草のサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ツナフレーク・▲ミックスチーズ・低脂肪乳 豚肉	コーン 玉ねぎ ほうれん草・人参・キャベツ フロッコリー・緑豆もやし・しめじ オレンジ	小麦粉・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 油・砂糖	ベーキングパウダー・塩 塩・トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・酢 チキンコンソメ	ポテト チップス 牛乳	じゃが芋・でん粉・油・塩 ▲牛乳
12	木	冷やしうどん ちくわの天ぷら 胡瓜と白菜のおかか和え フルーツ(りんご)	●卵・鶏ささみ ちくわ かつお節	人参・キャベツ・わかめ きゅうり・白菜・人参 りんご	うどん・油 小麦粉・油	塩・つゆ 醤油・本みりん・だし	赤しそ おにぎり 牛乳	米(国産)・ゆかり ▲牛乳
13	金	鶏肉のおおさ焼 ひじき入りナムル 煮豆 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	おおさのり 切干大根・ほうれん草・人参・ひじき・にんにく ごぼう・人参 しめじ・小松菜・玉ねぎ	砂糖・油 砂糖・調合ごま油 砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	もちもちチー ズかぼちゃ 牛乳	かぼちゃ・白玉粉・塩・▲低脂肪乳・上新粉・▲粉チーズ・油 ▲牛乳
14	土	三色丼 ちくわと小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	米(国産)・砂糖・油 砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ビスケット 牛乳	▲マリービスケット ▲牛乳

＜注意事項＞

- アレルギーについて
 - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - そば・落花生の入った食材は使用していません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	573 Kcal
蛋白質	20.7 g
脂質	19.4 g
カルシウム	249 mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ		
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他	献立名	原材料	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
16	月	白身魚のおかか焼 蒸さつま芋 ちくわと野菜のケチャップソテー 麦入りごはん 味噌汁	ホキ・かつお節 ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 白菜・わかめ・青ねぎ	砂糖・小麦粉・油 さつま芋 油 米(国産)・押麦	醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 だし	きなこパン 牛乳	▲ロールパン・油・きな粉・砂糖・塩 ▲牛乳	
★	17	火	ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ ケチャップライス パインかん	鶏ひき肉・豆腐・▲牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・きゅうり グリーンピース 寒天・パイン(缶詰)	油・パン粉・じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)・▲マーガリン 砂糖	▲クリームシチューミックス 酢・塩 トマトケチャップ・チキンコンソメ・塩	アイスクリーム とウエハース 牛乳	▲アイスクリーム(バニラ)・▲豆乳ウエハース ▲牛乳
18	水	ハンバーガー ポテトフライ グリーンサラダ コーンクリームスープ	牛豚ひき肉・豆腐・▲チーズ ▲牛乳	玉ねぎ・レタス ブロッコリー・きゅうり・人参 コーン	油・パン粉・▲ロールパン ポテトフライ・油 油・砂糖	塩・トマトケチャップ・ウスターソース 塩 酢・醤油 ▲コーンクリームスープの素	黒糖ミルク プリン 牛乳	ゼラチン・▲牛乳 ▲ホイップクリーム・砂糖・黒砂糖 ▲牛乳	
★	19	木	カツカレー カリフラワーサラダ ピーチかん	牛ひき肉・豚肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・キャベツ 寒天・白桃(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油・小麦粉・パン粉 砂糖・オリーブ油 砂糖	▲カレールウ・塩 酢・塩	フルーツ サンド ジョア	▲食パン・▲ホイップクリーム・バナナ・いちご ▲ジョア(プレーン)
21	土	卒園式(お弁当日)					お菓子	市販菓子	
23	月	鶏肉の塩こうじ焼 しらすとブロッコリーのサラダ 高野豆腐の卵とじ ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす 凍り豆腐・●卵 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ 大根・わかめ	油 油・砂糖 砂糖 米(国産) お豆腐	塩こうじ 醤油・酢 だし・醤油 だし	みたらしじゃ がいもだんご 牛乳	じゃが芋・でん粉・醤油・砂糖 ▲牛乳	
24	火	白身魚の中華みそ煮 焼さつま芋 白菜と胡瓜の塩昆布和え ごはん 中華スープ	ホキ・テンメンジャン	しょうが 白菜・きゅうり・塩昆布 ほうれん草・緑豆もやし・人参	でん粉・砂糖 さつま芋 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 塩 中華だし・醤油・塩	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・▲牛乳・ブルーベリージャム ▲牛乳	
25	水	豚肉と野菜の五目炒め ひじき豆 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	豚肉 大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ ひじき なす・白菜 バナナ	油・砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	しらす トースト 牛乳	▲食パン・あおさのり・しらす・マヨネーズタイプ(卵不使用)・▲粉チーズ ▲牛乳	
26	木	豆腐のふわふわ丼 平天といんげんのあおさおえ 味噌汁 フルーツ(黄桃)	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	人参・青ねぎ さやいんげん・緑豆もやし・あおさのり 大根・ほうれん草・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖・▲低脂肪乳・油・コーンフレーク ▲牛乳	
27	金	鶏肉と大根のポトフ チーズサラダ コーンライス フルーツ(りんご)	鶏肉 ▲チーズ	大根・人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・トマト・キャベツ コーン・ドライパセリ りんご	マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・▲マーガリン	チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ・塩	焼きそば 牛乳	ラーメン・油・豚肉・料理酒・でん粉・玉ねぎ・人参・カラ・キャベツ・中濃ソース・とんかつソース・かつお節 ▲牛乳	
28	土	醤油ラーメン レバーのケチャップ風味 かぼちゃの甘煮	豚肉 鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・青ねぎ かぼちゃ	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖 砂糖	醤油・中華だし・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ	せんべい 牛乳	星たべよ ▲牛乳	
30	月	鶏肉の竜田揚げ ほうれん草とえのきのお浸し 昆布の煮物 ごはん 味噌汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・キャベツ・えのきだけ だし昆布・人参 玉ねぎ・わかめ	砂糖・でん粉・油 油・砂糖 米(国産) 巻麴	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし	お麴のシウ ガースナック 牛乳	お豆腐・油・砂糖 ▲牛乳	
31	火	家常豆腐(ジャージャー鍋) 白菜のあおさおえ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン 赤みそ ちくわ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく 白菜・人参・あおさのり 緑豆もやし・チンゲン菜・コーン オレンジ	油・砂糖・でん粉 白ごま 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	黒ごま スティック 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・黒ごま・油 ▲牛乳	