



# 3月 献立表



令和8年

ろっくひよこブリースクール

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
2	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆とえ オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 きな粉 牛乳	米 小切麩 マカロニ 砂糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩	1歳4ヶ月:542kcal たんぱく質:23.8g 脂質:12.7g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.3g	1歳4ヶ月:482kcal たんぱく質:19.7g 脂質:11.2g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.2g
3	火	大根煮 麦茶	【ひな祭り・啓塾】ちらし寿司 すまし汁 小松菜の味噌和え グレープフルーツ 麦茶	マドレーヌ	油揚げ 鮭 鶏卵 高野豆腐 味噌 クリーム 牛乳	米 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	1歳4ヶ月:568kcal たんぱく質:22.2g 脂質:15.9g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.2g	1歳4ヶ月:506kcal たんぱく質:17.8g 脂質:11.9g カルシウム:202mg 食塩相当量:1.1g
4	水	人参煮 麦茶	味噌ラーメン さつま芋のフレンチサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	豚肉 味噌 ジョア 牛乳	中華糖 油 ごま油 さつま芋 砂糖 米	人参 もやし コーン 長ねぎ 昆布 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり 塩昆布	水 穀物酢 塩 麦茶	1歳4ヶ月:562kcal たんぱく質:23.1g 脂質:13.4g カルシウム:613mg 食塩相当量:1.5g	1歳4ヶ月:562kcal たんぱく質:18.9g 脂質:10.5g カルシウム:575mg 食塩相当量:1.1g
5	木	蒸しそばちや 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き もやしの海苔とえ チーズ 麦茶	ほうろく蒸しまんじゅう ココア	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ しめじ 昆布 玉ねぎ 万能ねぎ もやし ほうれん草 人参 焼きのり りんごソース 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1歳4ヶ月:550kcal たんぱく質:25.6g 脂質:19.4g カルシウム:372mg 食塩相当量:1.8g	1歳4ヶ月:599kcal たんぱく質:21.7g 脂質:16.3g カルシウム:315mg 食塩相当量:1.2g
6	金	せんべい 麦茶	わかめご飯 オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 食パン せんべい	わかめご飯の素 玉ねぎ コーン パセリ しょうが 人参 きゅうり ピーマン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 トマトケチャップ	1歳4ヶ月:781kcal たんぱく質:25.5g 脂質:30g カルシウム:237mg 食塩相当量:2.7g	1歳4ヶ月:874kcal たんぱく質:20.8g 脂質:24.9g カルシウム:186mg 食塩相当量:2.4g
7	土	人参煮 麦茶	チャーハン わかめスープ 中華ドレッシングサラダ グレープフルーツ 牛乳	クリームパン 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 ごま クリームパン	玉ねぎ ピーマン 人参 万能ねぎ わかめ もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶	1歳4ヶ月:533kcal たんぱく質:15.5g 脂質:12.8g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.2g	1歳4ヶ月:434kcal たんぱく質:12.2g 脂質:12.8g カルシウム:185mg 食塩相当量:1.2g
9	月	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のホワイトソースがけ 人参ドレッシングサラダ テコボン 麦茶	お誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 牛乳 鶏卵 クリーム	米 半分 薄力粉 無塩バター 砂糖 せんべい	白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ パセリ プロコリール キャベツ コーン テコボン パイン缶	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	1歳4ヶ月:648kcal たんぱく質:21.8g 脂質:20.3g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.3g	1歳4ヶ月:568kcal たんぱく質:18g 脂質:20.3g カルシウム:194mg 食塩相当量:1.2g
10	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 春巻と野菜のサラダ チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 春雨 油 ごま さつま芋 無塩バター	干しいたけ キャベツ えのき茸 長ねぎ 昆布 大根 人参 グリーンピース 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1歳4ヶ月:593kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15.2g カルシウム:316mg 食塩相当量:1.1g	1歳4ヶ月:479kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.4g カルシウム:267mg 食塩相当量:1.2g
11	水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ フライドポテト せんべい	干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 昆布 人参 きゅうり オレンジ 青のり	水 塩 料理酒 麦茶	1歳4ヶ月:577kcal たんぱく質:21.1g 脂質:20.3g カルシウム:181mg 食塩相当量:1.1g	1歳4ヶ月:511kcal たんぱく質:17.6g 脂質:17g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.1g
12	木	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれのこま風味噌焼き こんにゃくとごぼうの煮物 パナナ 麦茶	サータアンダギー 牛乳	味噌 かわい さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま 砂糖 油 薄力粉 さつま芋 パナナ	干しいたけ 大根 小松菜 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリーンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1歳4ヶ月:609kcal たんぱく質:15.7g 脂質:15.7g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.8g	1歳4ヶ月:527kcal たんぱく質:19.4g 脂質:12.3g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.2g
13	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 半分 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ 砂糖	干しいたけ 白菜 なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶	1歳4ヶ月:579kcal たんぱく質:20.7g 脂質:14.1g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.4g	1歳4ヶ月:467kcal たんぱく質:16.5g 脂質:14.1g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.2g
14	土	蒸しじゃが芋 麦茶	鶏丼 味噌汁 ひじきサラダ チーズ 牛乳	バームクーヘン 麦茶	鶏肉 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 バウムクーヘン じゃが芋	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 昆布 ひじき キャベツ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	1歳4ヶ月:543kcal たんぱく質:23.8g 脂質:13.8g カルシウム:309mg 食塩相当量:1.7g	1歳4ヶ月:473kcal たんぱく質:20.2g 脂質:11.2g カルシウム:256mg 食塩相当量:1.4g
16	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー せんべい	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 人参 切干大根 キャベツ コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	1歳4ヶ月:585kcal たんぱく質:20.1g 脂質:20.5g カルシウム:255mg 食塩相当量:1.4g	1歳4ヶ月:519kcal たんぱく質:16.5g 脂質:17.2g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.3g
17	火	人参煮 麦茶	カレーうどん さつま芋サラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつま芋 フルーツパン ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 レーズン パナナ	水 カレールウ こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶	1歳4ヶ月:650kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.5g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.6g	1歳4ヶ月:521kcal たんぱく質:14.5g 脂質:12g カルシウム:163mg 食塩相当量:1.3g
18	水	蒸しそばちや 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ わかめ 大根 コーン グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1歳4ヶ月:605kcal たんぱく質:20.5g 脂質:20.4g カルシウム:154mg 食塩相当量:1.1g	1歳4ヶ月:517kcal たんぱく質:17.1g 脂質:16.1g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.1g
19	木	せんべい 麦茶	【春分】たけのこご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ 麦茶	二色ぼたもち 牛乳	油揚げ 味噌 さわら きな粉 こしあん 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン 油 ごま カステラ さつま芋	たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリーンピース オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	1歳4ヶ月:678kcal たんぱく質:26.8g 脂質:15.5g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.5g	1歳4ヶ月:590kcal たんぱく質:21.9g 脂質:13.5g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.3g
21	土	蒸しさつま芋 麦茶	中華丼 中華スープ ピーン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳	カステラ 麦茶	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーン 油 ごま カステラ さつま芋	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1歳4ヶ月:614kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.5g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.4g	1歳4ヶ月:533kcal たんぱく質:16g 脂質:16.8mg カルシウム:168mg 食塩相当量:1.2g
23	月	せんべい 麦茶	麦ご飯 味噌汁 白身魚の電田揚げ なめたけ和え チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	味噌 たら チーズ 牛乳	米 押し麦 さつま芋 片栗粉 油 クラッカー マシュマロ せんべい	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが 白菜 きゅうり 小松菜 なめ茸	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	1歳4ヶ月:541kcal たんぱく質:22.5g 脂質:14.4g カルシウム:303mg 食塩相当量:2.2g	1歳4ヶ月:487kcal たんぱく質:18.9g 脂質:12.8g カルシウム:253mg 食塩相当量:2g
24	火	蒸しそばちや 麦茶	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	野菜パン 半分 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参 オレンジ 南瓜	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	1歳4ヶ月:635kcal たんぱく質:23.7g 脂質:29.6g カルシウム:415mg 食塩相当量:1.8g	1歳4ヶ月:523kcal たんぱく質:19.2g 脂質:23.5g カルシウム:298mg 食塩相当量:1.9g
25	水	大根煮 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ ミネストローネ ほうれん草のマヨサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 米	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 ダイズマト ほうれん草 もやし わかめ わかめご飯の素 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 麦茶	1歳4ヶ月:579kcal たんぱく質:24.6g 脂質:14.2g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.5g	1歳4ヶ月:518kcal たんぱく質:19.4g 脂質:10.9g カルシウム:149mg 食塩相当量:1.5g
26	木	蒸しさつま芋 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ コーンサラダ パナナ 麦茶	クリーム入りフルーツパ ン ココア	木綿豆腐 豚肉 味噌 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 フルーツパン さつま芋	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 白菜 にら キャベツ 人参 コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶 ココア	1歳4ヶ月:579kcal たんぱく質:22.8g 脂質:21.8g カルシウム:415mg 食塩相当量:1.4g	1歳4ヶ月:581kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18g カルシウム:343mg 食塩相当量:1.1g
27	金	蒸しじゃが芋 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライ プロコリールのサラダ グレープフルーツ 麦茶	シュークリーム 牛乳	小豆 かつお節 えび クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 半分 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ シュー生地 じゃが芋	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 プロコリール もやし 人参 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 塩 麦茶 ベーキングパウダー	1歳4ヶ月:579kcal たんぱく質:18.4g 脂質:23.2g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.1g	1歳4ヶ月:493kcal たんぱく質:15.2g 脂質:18.2g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.2g
30	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	味噌 鶏卵 練乳 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 人参 コーン オレンジ ほうれん草	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 麦茶 ベーキングパウダー	1歳4ヶ月:647kcal たんぱく質:19.7mg 脂質:18.1g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.2g	1歳4ヶ月:568kcal たんぱく質:13.4g 脂質:15.3g カルシウム:159mg 食塩相当量:1.2g
31	火	大根煮 麦茶	ハヤシライス 白菜サラダ ジョア 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 ジョア 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイズマト しめじ 白菜 きゅうり 大根	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア こいくちしょうゆ	1歳4ヶ月:699kcal たんぱく質:18.2g 脂質:25.3g カルシウム:722mg 食塩相当量:1.4g	1歳4ヶ月:593kcal たんぱく質:15.3g 脂質:20.1g カルシウム:659mg 食塩相当量:1.1g

### ☆ 今月の平均給与と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	631	21.9	19.7	295	1.5
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	539	18	16.1	245	1.3

都合により献立を変更する場合がございます。