

3月のこんだて

令和8年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)管理栄養士 大田なつき

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
2月	ひなまつりご飯(卵) ツナきゅうり和え すまし汁(花麩) フルーツ	Feビスケット ひなまつりゼリー ひなあられ カルピス	合ひき肉 鯖フレーク ツナ缶	精白米 うずまき麩	小松菜 玉ねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ 小ネギ フルーツ		17日	麦ご飯 ●鮭もみじ焼き 切干大根炒め すまし汁 フルーツ	りんご ●ミニマドレーヌ 牛乳	鮭 油揚げ ●鶏卵 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 ●マヨネーズ しらす ホットケーキミックス バター	りんご 人参 切干大根 白菜 しめじ フルーツ			
3日	●豚肉ビビンバ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	バナナ 揚げパン 牛乳	豚肉 ●鶏卵 ハム わかめ きな粉 牛乳	精白米 すりごま はるさめ じゃがいも パン	バナナ 小松菜 もやし 人参 きゅうり えのきたけ フルーツ		18日	●沖縄そば もやしのナムル フルーツ	Feウエハース わかめおにぎり 牛乳	豚肉 ●カマボコ ハム わかめ	沖縄そば 精白米	小ネギ もやし きゅうり フルーツ			
4日	お弁当会	Feウエハース ●マフィン 牛乳					19日	カレーライス サラダ すまし汁 フルーツ	バナナ ●プリン ●クッキー 牛乳	鶏もも 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ ドレッシング 小麦粉 バター	バナナ 人参 玉ねぎ 粒コーン缶 ブロッコリー GPトマト きゅうり キャベツ 小ネギ フルーツ			
5日	麦ご飯 魚西京焼き パパイアイリチー 味噌汁 フルーツ	りんご ゴマクッキー 牛乳	白身魚 豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 ツナ缶	精白米 押麦 小麦粉 バター すりごま	りんご トマト 人参 大根 玉ねぎ 青パパイア フルーツ		20日	春分の日							
6日	ご飯 シチュー ●ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ	みかん ●黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも ●ハム ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ ●マヨネーズ 小麦粉	みかん 人参 玉ねぎ ブロッコリー 粒コーン缶 白菜 しめじ フルーツ		21日	豚肉味噌丼ぶり ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐汁 フルーツ	Caせんべい 亀の甲せんべい 牛乳	豚肉 削り節 ゆし豆腐 牛乳	精白米	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 小ネギ フルーツ			
7日	ご飯 洋風肉じゃが きゅうり和え 味噌汁 フルーツ	Feビスケット ●タンナファクルー 牛乳	豚肉 ツナ缶 ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃが芋 すりごま ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 フルーツ		23日	ご飯 鶏肉BBQソース キャベツ炒め 味噌汁 フルーツ	Feビスケット クッキー 牛乳	鶏もも 豚肉 牛乳	精白米 小麦粉 バター	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 椎茸 山東菜 もやし フルーツ			
9日	ご飯 豚肉すき焼き風 ●かぼちゃサラダ もずくスープ フルーツ	Feビスケット ヨーグルト ●ウエハース	豚肉 沖縄豆腐 もずく	精白米 しらたき ●マヨネーズ 小麦粉 バター	白菜 人参 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 フルーツ		24日	麦ご飯 ●レバーフライ 春雨中華炒め 味噌汁 フルーツ	りんご 豆腐スコーン 牛乳	レバー ●鶏卵 豚肉 わかめ 牛乳 絹ごし豆腐	精白米 押麦 小麦粉 パン粉 はるさめ じゃがいも ホットケーキミックス	りんご トマト キャベツ たけのこ しめじ 人参 えのきたけ フルーツ			
10日	ご飯 鶏照り焼き からし菜炒め 味噌汁 フルーツ	Feビスケット ジャムパン 牛乳	鶏もも ツナ缶 牛乳	精白米 食パン	玉ねぎ トマト 人参 からし菜 玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ フルーツ		25日	もちきびご飯 豚肉生姜焼き ひじき煮物 味噌汁 フルーツ	Feウエハース 大学芋 牛乳	豚肉 ひじき 油揚げ 豚肉 牛乳	精白米 もちきび さつまいも すりごま	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 ニラ ほうれん草 白菜 フルーツ			
11日	パン ハンバーグ(ハワイアンソース) サラダ ABCスープ フルーツ	Feウエハース ●お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	合ひき肉 牛乳 ●鶏卵 牛乳	パン パン粉 ドレッシング ABCマカロニ	玉ねぎ 人参 パイン缶 ブロッコリー トマト きゅうり 粒コーン缶 フルーツ		26日	鶏丼 白菜おかか和え 味噌汁 フルーツ	バナナ ちんびん 牛乳	鶏もも 刻みのり 削り節 わかめ 牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉	バナナ 玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 白菜 フルーツ			
12日	タコライス風 ●ポテトサラダ(ツナ) すまし汁 ほうれん草 フルーツ	バナナ くずもち 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ ツナ缶 きな粉 牛乳	精白米 じゃがいも ●マヨネーズ 芋くず	バナナ 玉ねぎ 人参 レタス トマト 粒コーン缶 きゅうり ほうれん草 しめじ フルーツ		27日	ご飯 ●鮭チーズ焼き キャベツツナ和え コンソメスープ フルーツ	みかん オレンジゼリー せんべい 牛乳	鮭 チーズ ツナ缶	精白米 ●マヨネーズ 精白米 すりごま	みかん トマト 人参 キャベツ ほうれん草 粒コーン缶 玉ねぎ フルーツ			
13日	麦ご飯 魚のみそ焼き キャベツごま和え ●イナムル汁 フルーツ	みかん オートミールスナック 牛乳	白身魚 豚肉 ●カマボコ 牛乳	精白米 押麦 すりごま 糸こんにゃく オートミール マシュマロ コーンフレーク	みかん キャベツ 人参 小松菜 大根 椎茸 小ネギ フルーツ		28日	お弁当会	Caせんべい ●メロンパン 牛乳						
14日	炊き込みご飯 きゅうり甘酢和え 豚汁 フルーツ	Caせんべい ●スナックパン 牛乳	豚肉 ひじき しらす干し 豚肉 牛乳	精白米 ●パン	人参 ごぼう 椎茸 ニラ きゅうり 大根 小ネギ フルーツ		30日	もずく丼ぶり ごまカボチャ 味噌汁 フルーツ	Caせんべい ザクザククッキー 牛乳	もずく 豚ひき肉 牛乳	精白米 小麦粉 バター	ピーマン パプリカ 粒コーン缶 かぼちゃ 白菜 えのきたけ 小ネギ フルーツ			
16日	ミートスパゲティー きゅうり中華和え すまし汁 フルーツ	りんご 鮭おにぎり 牛乳	合ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 鯖フレーク	スパゲティー すりごま 精白米 すりごま	りんご 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム缶 トマト缶 きゅうり 白菜 小ネギ フルーツ		31日	キーマカレー きゅうりの甘酢和え 春雨スープ フルーツ	りんご ●バナナマフィン 牛乳	豚ひき肉 しらす わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 粒コーン GP きゅうり 白菜 小ネギ フルーツ			

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。