



令和8年3月献立表 きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ／ 月	たらこの和風クリームパスタ かぼちゃのフリッター カニサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／マヨネーズ／食パン	生クリーム／牛乳／ほぐし たらこ／卵／かにフレーク ／チキンナゲット	小葱／かぼちゃ／レタス／ きゅうり／パインアップル	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
3 ／ 火	鮭のちらし寿司 茶碗蒸し 春菊のごま和え 若竹汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／オリーブ油／ロー ルパン	塩鮭／しらす干し／卵／紅 かまぼこ／ツナ缶／生わか め／ホイップクリーム	絹さや／糸みつば／生しい たけ(菌床栽培、生)／春菊 ／人参／たけのこ水煮／み かん／みかん缶	モコモコクリームパン カルピス お菓子 牛乳
4 ／ 水	ロールパン めかじきのフライ風 ジャルダンサラダ さつま芋スティック カラフルスープ デザート	ロールパン／パン粉／ オリーブ油／マヨネ ーズ／さつま芋／調合油 ／マカロニ／薄力粉／ 粉砂糖	めかじき／かにフレーク／ ダイスチーズ／卵／ベー コン／牛乳	きゅうり／キャベツ／玉葱 ／アスパラ／赤パプリカ／ りんごジュース	ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
5 ／ 木	コロコロ野菜丼 ニラと卵の炒め物 カリフラワーのソテー わかめスープ デザート	米／オリーブ油／上白 糖／片栗粉／白いりご ま／パイシート／ケー キシロップ	豚ひき肉／卵／ベーコン／ 生わかめ／牛乳	いんげん／人参／玉葱／干 し椎茸／にんにく／生姜／ にら／カリフラワー／パナ ナ	ミニクワッサーン 牛乳 お菓子 牛乳
6 ／ 金	ご飯 鯖の味噌煮 きゅうりとトマトの和え物 名取汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ 薄力粉／強力粉／上白 糖／片栗粉／白いりご ま	鯖／白味噌／鶏もも肉／豚 ひき肉／卵／牛乳	生姜／きゅうり／トマト／ 大根／人参／小松菜／パイ ンアップル／小葱／にんに く	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳
7 ／ 土	ご飯 鶏のスペアリブ風 さつま芋のレモン煮 わかめとねぎの味噌汁 デザート	米／ごま油／さつま芋 ／無塩バター／上白糖 ／食パン／調合油／	鶏もも肉／生わかめ／白味 噌／卵／牛乳	レモン果汁／ブロッコリー ／長葱／バナナ／いちご ジャム	ジャムサンド 牛乳 お菓子 牛乳
9 ／ 月	野菜たっぷりちゃんぽん 焼ききょうざ きゅうりとツナの和え物 デザート	茹で中華めん／ごま油 ／調合油／パイシート ／スイートカットポテ ト／上白糖／黒いりご ま	豚肩ロース肉／紅かまぼこ ／さつま揚げ／ホタテ風味 ／フレーク／牛乳／白味噌／ ツナ缶／卵	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／ コーン缶／きゅうり／オー レンジ	スイートポテトパイ 牛乳 お菓子 牛乳
10 ／ 火	フォカッチャ(バター) クリスピーチキン 豚しゃぶサラダ ジュリアンスープ デザート	強力粉／薄力粉／上白 糖／調合油／無塩バ ター／片栗粉／マヨ ネーズ／餃子の皮	鶏ささ身／豚肩ロース肉／ 十勝飲むヨーグルト／ウイ ンナー／ピザ用チーズ／牛 乳	パセリ／人参／きゅうり／ キャベツ／アスパラ／コー ン缶	クリスピーピザ 牛乳 お菓子 牛乳
11 ／ 水	麦ご飯 かれの煮付け 切干大根のスタミナ炒め 浅漬け 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	米／押麦／上白糖／オ リーブ油／もち米／ご ま油／上白糖	まがれい／豚ひき肉／木綿 豆腐／白味噌／牛乳	生姜／切干大根／人参／ コーン缶／長葱／にら／に んにく／きゅうり／かぶ／ パインアップル／たけのこ 水煮／干し椎茸	中華おこわ 牛乳 お菓子 牛乳
12 ／ 木	ほうれん草とチーズのカレー コールスロー かぼちゃのクリーム煮 ベーコンスープ デザート	米／オリーブ油／マヨ ネーズ／上白糖／上白 糖	鶏もも肉／ダイスチーズ／ かにフレーク／生クリーム ／牛乳／ベーコン／ゼラチ ン	玉葱／ほうれん草／キャベ ツ／きゅうり／コーン缶／ かぼちゃ／野菜生活ジュ ース／みかん缶／温州蜜柑 詰(液汁)	みかんゼリー お菓子 牛乳
13 ／ 金	わかめごはん ほっけの変わり焼き ほうれん草のなめたけ和え きゅうり漬け 豚汁 デザート	米／マヨネーズ／上白 糖／ごま油／上白糖／ フライドポテト／調合 油	ほっけ／豚肩ロース肉／白 味噌／青のり／牛乳	人参／ほうれん草／えのき 茸／きゅうり／大根／長葱 ／ごぼう／オレンジ	フライドポテト(のり塩) 牛乳 お菓子 牛乳
14 ／ 土	麻婆丼 かぶのさっと煮 三色ナムル レタスのスープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／上白糖／食パ ン／ケーキシロップ	木綿豆腐／豚ひき肉／白味 噌／ツナ缶／ロースハム／ ピザ用チーズ／牛乳	長葱／にんにく／生姜／か ぶ／ほうれん草／人参／ きゅうり／レタス／バナナ	メーブルチーズトースト 牛乳 お菓子 牛乳
16 ／ 月	のりたまふりかけご飯 鶏のから揚げ 千草煮 アスパラの煮浸し 生揚げとねぎの味噌汁 デザート、牛乳	米／薄力粉／調合油／ 上白糖／醤油ラーメン ／オリーブ油	鶏もも肉／油揚げ／生揚げ ／白味噌／牛乳／赤味噌	ほうれん草／人参／アスパ ラ／小葱／オレンジ／キャ ベツ／コーン缶	味噌ラーメン お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	なめこの和風スパゲッティ ブロッコリーのフリッター 野菜サラダ コーンポタージュ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／調合油／薄力粉／無塩バター／上白糖／グラニュー糖	鶏むね肉／卵／牛乳	なめこ／マッシュルーム水煮／玉葱／にんにく／ブロッコリー／きゅうり／黄パプリカ／レタス／コーン缶／コーンクリーム缶／パインアップル	ダイヤモンドクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
18 水	ロールパン チーズinハンバーグ ツナサラダ 粉ふき芋 オニオンスープ デザート	ロールパン／パン粉／じゃが芋／オリーブ油／強力粉／ホットケーキミックス／無塩バター／調合油／粉砂糖	合びき肉／卵／牛乳／切れてるチーズ／ツナ缶／十勝飲むヨーグルト	玉葱／レタス／きゅうり／黄パプリカ／パセリ	ねじりドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
19 木	たけのご飯 鮭の西京焼き スナックエンドウの煮浸し 手作り豆腐 素麺のお吸い物 デザート	米／そうめん／強力粉／薄力粉／上白糖／調合油	油揚げ／トラウトサーモン／西京味噌／豆乳／牛乳	たけのご水煮／人参／スナックえんどう／糸みつば／いちご／みかん／玉葱／青ピーマン／コーン缶	手作りピザ 牛乳 お菓子 牛乳
21 土	五目うどん 竹輪の甘辛煮 ブロッコリーのごま和え デザート	うどん／上白糖／白いりごま／白すりごま／米	鶏もも肉／なると巻き／サラダ竹輪／白味噌／豚ひき肉／牛乳	長葱／干し椎茸／ほうれん草／ブロッコリー／オレンジ／生姜	そぼろご飯 牛乳 お菓子 牛乳
23 月	ご飯 松風焼き さつま揚げときゃべつの塩炒め 潮汁 デザート	米／パン粉／上白糖／白いりごま／オリーブ油／小町麩／ロールパン／無塩バター／上白糖／薄力粉	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／さつま揚げ／塩昆布／なると巻き	長葱／玉葱／キャベツ／トマト／糸みつば／パインアップル	ビスキュイパン 牛乳 お菓子 牛乳
24 火	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜のたらこ和え なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／上白糖／マヨネーズ／もち米／片栗粉	鶏もも肉／ほぐしたらこ／木綿豆腐／白味噌／豚ひき肉／牛乳	梅干し／大葉／小松菜／レタス／なめこ／糸みつば／みかん／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)	真珠蒸し 牛乳 お菓子 牛乳
25 水	食パン 白身魚のフリッター ごぼうサラダ ミネストローネ デザート	食パン／薄力粉／調合油／マヨネーズ／白すりごま／白いりごま／オリーブ油／上白糖／米	メルルーサ／卵／白味噌／ベーコン／十勝飲むヨーグルト／しらす干し／粉チーズ	ごぼう／人参／キャベツ／玉葱／にんにく／カットトマト缶／パセリ／長葱／小松菜	元気もりもりチャーハン ほうじ茶 お菓子 牛乳
26 木	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ いんげんとコーンのソテー 肉団子のスープ デザート	焼きそば／オリーブ油／片栗粉／薄力粉／調合油／ごま油／さつま芋／上白糖	豚肩ロース肉／青のり／サラダ竹輪／豚ひき肉／卵／味噌／牛乳	キャベツ／人参／青ピーマン／いんげん／コーン缶／長葱／生姜／白菜／バナナ	鬼まんじゅう 牛乳 お菓子 牛乳
27 金	ご飯 かれいの甘酢餡 豆苗とハムの炒め物 もやしと豚肉のスープ デザート	米／片栗粉／調合油／オリーブ油／ピーマン／薄力粉／上白糖／ごま油	まがれい／ロースハム／卵／豚肩ロース肉／木綿豆腐／豚ひき肉／牛乳	玉葱／人参／トウモロコシ／緑豆もやし／野菜生活ジュース／干し椎茸／生姜	肉まん 牛乳 お菓子 牛乳
28 土	ご飯 豚肉の塩麹炒め きんぴら 白菜の味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／オリーブ油／上白糖／食パン	豚肩ロース肉／油揚げ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／ごぼう／人参／ブロッコリー／白菜／オレンジ	ホットケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
30 月	ご飯 豚肉とスナックエンドウの塩炒め ほうれん草とツナの和え物 切干大根の酢の物 ニラ卵味噌汁 デザート	米／調合油／ごま油／上白糖／白すりごま／ホットケーキミックス／白玉粉	豚肩ロース肉／卵／白味噌／粉チーズ／ベーコン／牛乳／ツナ	スナックえんどう／きゅうり／ほうれん草／人参／切干大根／にら／バナナ／パセリ	ベーコンのボンデケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
31 火	名取うどん 高野豆腐のから揚げ 豆苗とツナの和え物 デザート	うどん／白いりごま／薄力粉／調合油／上白糖／白すりごま／スポンジケーキミックス	鶏もも肉／高野豆腐／ツナ缶／ホイップクリーム／牛乳	大根／人参／小松菜／トウモロコシ／オレンジ／いちご／いちごジャム	ショートケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー587kcal	タンパク質23.9g	脂質20.6g



おすすめ
レシピ
公開中♪

