

# 2026年3月 献立表 (キンダー)

2026年2月20日  
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)			日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食とおやつ)		
				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					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
1	日						17	火	中華丼 わかめスープ フルーツポンチ	ドーナツ 牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、おから、わかめ	玉ねぎ、白菜、バナナ、白桃缶、みかん缶、パイン缶、にんじん、だけのこ、もやし、白ねぎ、ピーマン、干しいたけ、しょうが
2	月	ごはん キャベツのスープ ポークチャップ 大根のツナサラダ	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ 水煮、きな粉、かつお節	大根、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、きゅうり	18	水	パン ショア (いちご) チキンスープ ウイナーのオープン焼き かぼちゃサラダ	ツナマヨおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	ショア (いちご)、ウイナー、鶏肉、ツナ 水煮	かぼちゃ、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、裏ごしコーン
3	火	ちらし寿司 豆腐のみそ汁 鶏の照焼き	さくらもち カルピス	米、砂糖、白玉粉、油、米粉、片栗粉	鶏肉、カルピス、豆腐、鮭、こしあん、みそ、のり、わかめ	大根、コーン、にんじん、なばな、いちご、しょうが	19	木	ごはん ほうれんそうのすまし汁 れんこんお豆腐バーグ 切干大根煮	フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豆腐、鶏ひき肉、スキムミルク、油揚げ、みそ	玉ねぎ、ほうれん草、白桃缶、バナナ、にんじん、れんこん、みかん缶、切干大根、えのきたけ、しょうが
4	水	パン ショア (プレーン) じゃがいもスープ 鶏肉のグラタン コールスローサラダ	きつねおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、シチュールウ、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ショア (プレーン)、鶏肉、ウイナー、油揚げ、スキムミルク、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	20	金	春分の日				
5	木	ごはん 豚汁 さわらの照焼き ちくわのマヨ和え	さつま芋きな粉 牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さわら、豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、きな粉	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、大根、青ねぎ、しょうが	21	土	修了式				
6	金	ごはん じゃがいものみそ汁 油淋鶏 キャベツのマヨ和え	シュガートースト 牛乳	米、食パン、片栗粉、じゃがいも、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、小松菜、きゅうり、白ねぎ、コーン、しょうが	22	日					
7	土	牛丼 油揚げのみそ汁 キャベツのマヨ和え	オレンジ	米、砂糖	牛肉、油揚げ、みそ、わかめ	玉ねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン、青ねぎ	23	月	ごはん わかめのみそ汁 すき焼き風煮 ちくわの磯部揚げ	ポテトチーズもち 牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、牛肉、ちくわ、みそ、大豆粉、わかめ、あおのり、チーズ	白菜、玉ねぎ、にんじん、しらたき
8	日						24	火	ハヤシライス マセドアンサラダ いちご	米粉ブラウニー 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、米粉、ハヤシルウ、油、ココア、片栗粉	牛乳、牛肉、豆腐	いちご、玉ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、エリンギ
9	月	ごはん 小松菜のみそ汁 アジフライ 切干大根のサラダ	心のラスク 牛乳	米、油、パン粉、麩、砂糖、マーガリン、小麦粉、ごま油	牛乳、アジ、ささみ、油揚げ、みそ	かぼちゃ、小松菜、にんじん、きゅうり、切干大根	25	水	ごはん 型抜きチーズ キャベツのみそ汁 鶏のからあげ ブロッコリーとじゃがいものサラダ	ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、型抜きチーズ、みそ	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、しょうが
10	火	ビーフカレーライス コールスローサラダ バナナ	揚げパン 牛乳	米、ロールパン、じゃがいも、カレールウ、油、砂糖	牛乳、牛肉	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	26	木	ごはん 厚揚げのみそ汁 肉じゃが 春雨サラダ	大学イモ	じゃがいも、米、春雨、片栗粉、砂糖、油、ごま油、さつまいも	牛肉、ささみ、厚揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、いんげん
11	水	焼きそば 小松菜のみそ汁 いちご 型抜きチーズ	そぼろおにぎり	焼きそばめん、米、焼きそばソース、油、砂糖	豚肉、型抜きチーズ、鶏ひき肉、みそ、あおのり	いちご、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、ピーマン	27	金	ごはん 豚汁 鮭のねぎマヨ焼き じゃがいものシャキシャキ炒め	フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、油	鮭、豚肉、厚揚げ、みそ、ツナ水煮	白桃缶、みかん缶、バナナ、パイン缶、玉ねぎ、にんじん、大根、ごぼう、いんげん、青ねぎ
12	木	ごはん ほうれんそうのみそ汁 豚肉の生姜焼き 白菜と厚揚げの煮浸し	アップルケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、りんご、しめじ、えのきたけ、しょうが	28	土	ひじきそぼろ丼 大根のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	バナナ	米、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、大豆、油揚げ、ひじき、かつお節	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、大根、にんじん、えのきたけ、しょうが
13	金	ごはん 春雨スープ ささみカツ ひじき煮	ミートサンド	米、砂糖、パン粉、油、小麦粉、春雨、食パン、片栗粉	ささみ、大豆、ちくわ、ひじき、わかめ、豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ	29	日					
14	土	トントン丼 キャベツのみそ汁 バナナ	わかめおにぎり	米、砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ、炊き込みわかめ	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、青ねぎ、しめじ	30	月	麦ごはん 白菜のみそ汁 ひじきのつくね ハリハリ野菜炒め	よもぎ団子	米、押麦、砂糖、片栗粉、白玉粉、上新粉、油	鶏ひき肉、豆腐、ウイナー、みそ、油揚げ、ひじき	玉ねぎ、白菜、小松菜、にんじん、えのきたけ、切干大根、しょうが、よもぎ
15	日						31	火		バナナ 牛乳		牛乳	バナナ
16	月	ごはん と味付けのり ほうれんそうのすまし汁 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら	ココア蒸しパン 牛乳	米、米粉、砂糖、油、ココア、ごま油	牛乳、さば、赤みそ、みそ、味付けのり	れんこん、にんじん、ほうれん草、しらたき、えのきたけ、玉ねぎ、しょうが							