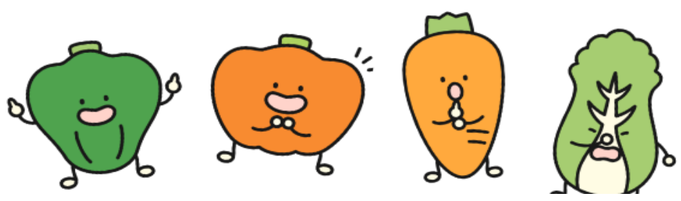
2026年3月献立表

梅香学園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0～2歳児のみ 献立	昼食	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	材料
2	月	ミニのりすけ 牛乳	ほうとう ちくわの磯辺揚げ オレンジ	豚肉・油揚げ・白みそ ちくわ	大根・人参・白菜・しめじ・長ねぎ・かぼちゃ・だし昆布 青のり オレンジ	ほうとう・里芋 小麦粉・油	だし・醤油・みりん風調味料	きんぴらおにぎり 麦茶	米・ごぼう・人参・油・砂糖 醤油・みりん風調味料・いりごま白・塩 麦茶
3	火	花せんべい 牛乳	三色丼【ひなまつりメニュー】 かき揚げ すまし汁 みかん 	鶏肉・卵	ほうれん草 玉ねぎ・人参・みつば かぶ・干しいたけ みかん缶	米・砂糖・油 天ぷら粉・油 花麩	醤油・みりん風調味料・塩・だし 塩 だし・醤油・塩	ぷるぷるデザート（もも） 麦茶 	フルーチェ(ピーチ)・牛乳 黄桃缶 麦茶
4	水	豆花クッキー 牛乳	ポトフ アスパラのサラダ パン バナナ	鶏肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 アスパラ・白菜・赤パプリカ バナナ	じゃが芋 油・砂糖 バターロール	コンソメ・塩 醤油・酢	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめご飯の素 麦茶
5	木	クラッカー 牛乳	照焼ハンバーグ【お誕生日会】 小松菜のおかかマヨ和え 赤飯 味噌汁 ぶどうゼリー 	豚肉・豆腐・豆乳 かつお節 生揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 キャベツ・えのきたけ	油・パン粉・砂糖・でん粉 ノンエッグマヨネーズ 米・もち米・甘納豆 ぶどうゼリーの素	カレー粉・塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油 食紅・ごま塩 だし	お誕生日ケーキ 牛乳 	卵・小麦粉・砂糖・バター 牛乳・ホイップクリーム・カラーシュガー 牛乳
6	金	メープルかりんとう 牛乳	白身魚のごま味噌焼 ひじきの炒り煮 麦ごはん すまし汁 りんご	たら・白みそ 油揚げ	ひじき・人参 大根・ほうれん草・干しいたけ りんご	砂糖・すりごま白・油 砂糖 米・押麦	みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
9	月	ミニのりすけ 牛乳	鶏肉のバター醤油焼 切干大根のハリハリ和え 菜めし 味噌汁 パイン	鶏肉 赤みそ・白みそ	切干大根・ほうれん草・人参 菜めしの素 白菜・かぼちゃ・わかめ パイン缶	小麦粉・油・バター ごま油・いりごま白 米	塩・醤油 醤油・酢・みりん風調味料 だし	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩 牛乳
10	火	花せんべい 牛乳	鮭の菜種焼 納豆和え 麦ごはん すまし汁 りんご	さけ・卵 ひきわり納豆	ほうれん草 キャベツ・人参 かぶ・小松菜・干しいたけ りんご	油・ノンエッグマヨネーズ 米・押麦	醤油 だし・醤油・塩	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
11	水	豆花クッキー 牛乳	味噌ラーメン もち米シュウマイ グレープフルーツ	豚肉・赤みそ 豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・白菜・もやし・にんにく・しょうが 玉ねぎ グレープフルーツ	ラーメン・油・ごま油 でん粉・油・もち米	醤油・丸鶏がらスープ 塩・食紅・醤油・だし	しらすごまおにぎり 麦茶	米・しらす干し いりごま白・醤油 麦茶
12	木	クラッカー 牛乳	鶏肉の唐揚げ 野菜サラダ ごはん 味噌汁 バナナ	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・きゅうり・ほうれん草・赤パプリカ 玉ねぎ・人参 バナナ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米 じゃが芋	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	みかんゼリー 牛乳	オレンジゼリーの素 みかん缶 牛乳
13	金	メープルかりんとう 牛乳	カレーライス 花野菜サラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・レモン果汁 オレンジ	米・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・油	お米カレールゥ・ケチャップ・中濃ソース 酢・醤油・塩	ミルクラスク 牛乳	食パン・バター スキムミルク・砂糖 牛乳
16	月	ミニのりすけ 牛乳	サバの竜田揚げ かぼちゃの煮物 麦ごはん 味噌汁 グレープフルーツ	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ ほうれん草・玉ねぎ・人参 グレープフルーツ	砂糖・でん粉・油 砂糖 米・押麦	醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	メロンパン風トースト 牛乳	食パン・バター・絹豆腐 砂糖・小麦粉・グラニュー糖 牛乳
17	火	花せんべい 牛乳	五目チャーハン もやしのナムル スープ りんご	豚肉 卵	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ もやし・小松菜・きゅうり・赤パプリカ ニラ・大根 りんご	米・ごま油 いりごま白・砂糖・ごま油	丸鶏がらスープ・塩 醤油・塩 丸鶏がらスープ・塩	肉まん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・豚肉・玉ねぎ 人参・干しいたけ・丸鶏がらスープ・醤油・ごま油 牛乳
18	水	豆花クッキー 牛乳	豚肉のピカタ ツナサラダ わかめごはん 味噌汁 マスカットゼリー	豚肉・卵 ツナ 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・赤パプリカ わかめご飯の素 かぶ・玉ねぎ・干しいたけ	小麦粉・油 砂糖・油 米 マスカットゼリーの素	コンソメ・塩・ケチャップ 酢・塩・醤油 だし	焼きそば 麦茶	焼そば麺・豚肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・油・中濃ソース・青のり 麦茶
19	木	クラッカー 牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ ごはん スープ バナナ	絹豆腐・豚肉・赤みそ ハム	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ 人参・きゅうり チンゲン菜・白菜・わかめ バナナ	油・砂糖・でん粉 春雨・ごま油・砂糖 米	醤油・料理酒・丸鶏がらスープ 酢・醤油 丸鶏がらスープ・塩	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みかん缶 パイン缶・砂糖 麦茶
23	月	ミニのりすけ 牛乳	焼肉 大根と胡瓜のごま酢和え 赤しそごはん 味噌汁 パイン	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・赤パプリカ・きゅうり ほうれん草・白菜 パイン缶	油・砂糖 砂糖・すりごま白 米	醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 ゆかり だし	さつま芋茶巾 牛乳	さつま芋 砂糖 牛乳
24	火	花せんべい 牛乳	鶏肉のバーベキューソース 野菜のじゃこ炒め ごはん 味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉 しらす干し 絹豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン わかめ・長ねぎ グレープフルーツ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米	塩・料理酒・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし	ペペロンチーノ 麦茶	スパゲッティ・にんにく・油・ツナ ほうれん草・玉ねぎ・人参・塩 麦茶
25	水	豆花クッキー 牛乳	ミートサンド ポテトフライ 具だくさんスープ ぶどうゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参 大根・ほうれん草・コーン・えのきたけ	でん粉・油 ポテトフライ・油 ぶどうゼリーの素	ホットドックパンズ・ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・塩 塩 コンソメ	塩おにぎり 麦茶	米・塩 焼きのり 麦茶
26	木	クラッカー 牛乳	あじの甘辛焼 ほうれん草のごまみそ和え 麦ごはん 味噌汁 りんご	あじ ハム・白みそ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・干しいたけ りんご	砂糖・油 すりごま白・砂糖 米・押麦 じゃが芋	醤油・料理酒 醤油 だし	蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・牛乳 牛乳
27	金	メープルかりんとう 牛乳	鶏塩うどん 里芋の煮物 バナナ	鶏肉	白菜・人参・干しいたけ・小葱・にんにく 人参 バナナ	うどん・ごま油 里芋・砂糖	だし・丸鶏がらスープ・塩・みりん風調味料 醤油・料理酒・だし	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
30	月		給食おやすみ						
31	火								

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均　エネルギー（エ）528kcal　たんぱく質（た）20.5g　脂質（脂）15.9g　食塩相当量（食塩）1.6g