



# 2026年3月献立表(完了期)



梅香学園

| 日付 |   | 曜日                                                 |  | 午前おやつ         | 昼食                                                      | 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                                                        | 献立                     | おやつ(午後)                                                     |
|----|---|----------------------------------------------------|--|---------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | ほうとう<br>ちくわの磯辺焼<br>オレンジ                                 | 豚肉・油揚げ・白みそ<br>ちくわ                   | 大根・人参・白菜・しめじ・長ねぎ・かぼちゃ・だし昆布<br>青のり<br>オレンジ                | ほうとう・里芋<br>小麦粉・油                                | だし・醤油・みりん風調味料                                              | きんぴらおにぎり<br><br>麦茶     | 米・ごぼう・人参・油・砂糖<br>醤油・みりん風調味料・いりごま白・塩<br>麦茶                   |
| 3  | 火 |                                                    |  | うさぎのしっぽ<br>牛乳 | 三色丼【ひなまつりメニュー】<br>野菜炒め<br>すまし汁<br>みかん                   | 鶏肉・卵                                | ほうれん草<br>玉ねぎ・人参<br>かぶ・干しいたけ<br>みかん缶                      | 米・砂糖・油<br>油<br>花麴                               | 醤油・みりん風調味料・塩・だし<br>塩<br>だし・醤油・塩                            | ふるふるデザート（もも）<br><br>麦茶 | フルーチェ（ピーチ）・牛乳<br>黄桃缶<br>麦茶                                  |
| 4  | 水 |                                                    |  | かぼちゃボーロ<br>牛乳 | ボトフ<br>アスパラのサラダ<br>パン<br>バナナ                            | 鶏肉                                  | キャベツ・玉ねぎ・人参<br>アスパラ・白菜・赤パプリカ<br><br>バナナ                  | じゃが芋<br>油・砂糖<br>バターロール                          | コンソメ・塩<br>醤油・酢                                             | わかめおにぎり<br><br>麦茶      | 米<br>わかめご飯の素<br>麦茶                                          |
| 5  | 木 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | 照焼ハンバーグ【お誕生日会】<br>小松菜のおかかマヨ和え<br>赤飯風軟飯<br>味噌汁<br>ぶどうゼリー | 豚肉・豆腐・豆乳<br>かつお節<br><br>生揚げ・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ<br>小松菜・もやし・人参<br><br>キャベツ・えのきたけ                      | 油・パン粉・砂糖・でん粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>米<br><br>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<br>醤油<br>食紅・ごま塩<br>だし                | お誕生日ケーキ<br><br>牛乳      | 卵・小麦粉・砂糖<br>バター・牛乳・ホイップクリーム<br>牛乳                           |
| 6  | 金 |                                                    |  | うさぎのしっぽ<br>牛乳 | 白身魚のごま味噌焼<br>ひじきの炒り煮<br>軟飯<br>すまし汁<br>りんごの甘煮            | たら・白みそ<br>油揚げ                       | ひじき・人参<br><br>大根・ほうれん草・干しいたけ<br>りんご                      | 砂糖・すりごま白・油<br>砂糖<br>米<br><br>砂糖                 | みりん風調味料・料理酒<br>醤油・みりん風調味料・だし<br><br>だし・醤油・塩                | きなこマカロニ<br><br>牛乳      | マカロニ・きな粉<br>砂糖・塩<br>牛乳                                      |
| 9  | 月 |                                                    |  | かぼちゃボーロ<br>牛乳 | 鶏肉のバター醤油焼<br>切干大根のハリハリ和え<br>菜めし軟飯<br>味噌汁<br>パイナップル      | 鶏肉<br><br>赤みそ・白みそ                   | 切干大根・ほうれん草・人参<br>菜めしの素<br>白菜・かぼちゃ・わかめ<br>パイナップル缶         | 小麦粉・油・バター<br>ごま油・いりごま白<br>米                     | 塩・醤油<br>醤油・酢・みりん風調味料<br><br>だし                             | こふきいも<br><br>牛乳        | じゃが芋<br>塩<br>牛乳                                             |
| 10 | 火 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | 鮭の菜種焼<br>納豆和え<br>軟飯<br>すまし汁<br>りんごの甘煮                   | さけ・卵<br>ひきわり納豆                      | ほうれん草<br>キャベツ・人参<br><br>かぶ・小松菜・干しいたけ<br>りんご              | 油・ノンエッグマヨネーズ<br><br>米<br><br>砂糖                 | 醤油<br><br>だし・醤油・塩                                          | クッキー<br><br>牛乳         | 小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳<br>バター・砂糖<br>牛乳                            |
| 11 | 水 |                                                    |  | うさぎのしっぽ<br>牛乳 | 味噌ラーメン<br>ボールシュウマイ<br>グレープフルーツ                          | 豚肉・赤みそ<br>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<br>玉ねぎ<br>グレープフルーツ         | ラーメン・油・ごま油<br>でん粉・油                             | 醤油・丸鶏がらスープ<br>塩・醤油・だし                                      | しらすごまおにぎり<br><br>麦茶    | 米・しらす干し<br>いりごま白・醤油<br>麦茶                                   |
| 12 | 木 |                                                    |  | かぼちゃボーロ<br>牛乳 | 鶏肉の香味焼<br>野菜サラダ<br>軟飯<br>味噌汁<br>バナナ                     | 鶏肉<br><br>赤みそ・白みそ                   | しょうが<br>キャベツ・きゅうり・ほうれん草・赤パプリカ<br><br>玉ねぎ・人参<br>バナナ       | 油<br>砂糖・オリーブ油<br>米<br>じゃが芋                      | 醤油・料理酒<br>酢・塩・醤油<br><br>だし                                 | みかんゼリー<br><br>牛乳       | オレンジゼリーの素<br>みかん缶<br>牛乳                                     |
| 13 | 金 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | カレーライス<br>花野菜サラダ<br>オレンジ                                | 豚肉                                  | 玉ねぎ・人参<br>ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・レモン果汁<br>オレンジ             | 米・じゃが芋・油・砂糖<br>砂糖・油                             | お米カレールウ・ケチャップ・中濃ソース<br>酢・醤油・塩                              | ミルクラスク<br><br>牛乳       | 食パン・バター<br>スキムミルク・砂糖<br>牛乳                                  |
| 16 | 月 |                                                    |  | うさぎのしっぽ<br>牛乳 | 白身魚の煮付け<br>かぼちゃの煮物<br>軟飯<br>味噌汁<br>グレープフルーツ             | たら<br><br>赤みそ・白みそ                   | しょうが<br>かぼちゃ<br><br>ほうれん草・玉ねぎ・人参<br>グレープフルーツ             | 砂糖<br>砂糖<br>米                                   | だし・醤油・料理酒<br>醤油・みりん風調味料・だし<br><br>だし                       | メロンパン風トースト<br><br>牛乳   | 食パン・バター・絹豆腐<br>砂糖・小麦粉・グラニュー糖<br>牛乳                          |
| 17 | 火 |                                                    |  | かぼちゃボーロ<br>牛乳 | 五目チャーハン<br>もやしのナムル<br>スープ<br>りんごの甘煮                     | 豚肉<br><br>卵                         | 玉ねぎ・人参・チンゲン菜・干しいたけ<br>もやし・小松菜・きゅうり・赤パプリカ<br>ニラ・大根<br>りんご | 米・ごま油<br>いりごま白・砂糖・ごま油<br><br>砂糖                 | 丸鶏がらスープ・塩<br>醤油・塩<br>丸鶏がらスープ・塩                             | 肉まん<br><br>牛乳          | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・牛乳・豚肉・玉ねぎ<br>人参・干しいたけ・丸鶏がらスープ・醤油・ごま油<br>牛乳 |
| 18 | 水 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | 豚肉のピカタ<br>ツナサラダ<br>わかめ軟飯<br>味噌汁<br>マスカットゼリー             | 豚肉・卵<br>ツナ<br><br>赤みそ・白みそ           | ブロッコリー・赤パプリカ<br>わかめご飯の素<br>かぶ・玉ねぎ・干しいたけ                  | 小麦粉・油<br>砂糖・油<br>米<br><br>マスカットゼリーの素            | コンソメ・塩・ケチャップ<br>酢・塩・醤油<br><br>だし                           | 焼きそば<br><br>麦茶         | 焼きそば麺・豚肉・玉ねぎ・人参<br>キャベツ・油・中濃ソース・青のり<br>麦茶                   |
| 19 | 木 |                                                    |  | うさぎのしっぽ<br>牛乳 | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>軟飯<br>スープ<br>バナナ                       | 絹豆腐・豚肉・赤みそ<br>ハム                    | しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ<br>人参・きゅうり<br><br>チンゲン菜・白菜・わかめ<br>バナナ  | 油・砂糖・でん粉<br>春雨・ごま油・砂糖<br>米                      | 醤油・料理酒・丸鶏がらスープ<br>酢・醤油<br><br>丸鶏がらスープ・塩                    | フルーツヨーグルト<br><br>麦茶    | ヨーグルト・みかん缶<br>パイナップル缶・砂糖<br>麦茶                              |
| 23 | 月 |                                                    |  | かぼちゃボーロ<br>牛乳 | 焼肉<br>大根と胡瓜のごま酢和え<br>赤しそ軟飯<br>味噌汁<br>パイナップル             | 豚肉<br><br>油揚げ・赤みそ・白みそ               | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>大根・赤パプリカ・きゅうり<br><br>ほうれん草・白菜<br>パイナップル缶  | 油・砂糖<br>砂糖・すりごま白<br>米                           | 醤油・みりん風調味料・料理酒<br>酢・醤油<br>ゆかり<br>だし                        | さつま芋茶巾<br><br>牛乳       | さつま芋<br>砂糖<br>牛乳                                            |
| 24 | 火 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | 鶏肉のバーベキューソース<br>野菜のじゃこ炒め<br>軟飯<br>味噌汁<br>グレープフルーツ       | 鶏肉<br>しらす干し<br><br>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<br><br>わかめ・長ねぎ<br>グレープフルーツ           | 小麦粉・油・砂糖・でん粉<br>油・砂糖<br>米                       | 塩・料理酒・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ<br>醤油・みりん風調味料・料理酒・だし<br><br>だし | ペペロンチーノ<br><br>麦茶      | スパゲッティ・にんにく・油・ツナ<br>ほうれん草・玉ねぎ・人参・塩<br>麦茶                    |
| 25 | 水 |                                                    |  | うさぎのしっぽ<br>牛乳 | ミートサンド<br>こふきいも<br>真だくさんスープ<br>ぶどうゼリー                   | 豚肉                                  | 玉ねぎ・人参<br><br>大根・ほうれん草・コーン・えのきたけ                         | バターロール・でん粉・油<br>じゃが芋<br><br>ぶどうゼリーの素            | ケチャップ・ウスターソース・カレー粉・塩<br>塩<br>コンソメ                          | 塩おにぎり<br><br>麦茶        | 米<br>塩<br>麦茶                                                |
| 26 | 木 |                                                    |  | かぼちゃボーロ<br>牛乳 | 白身魚の甘辛焼<br>ほうれん草のごまみそ和え<br>軟飯<br>味噌汁<br>りんごの甘煮          | たら<br>ハム・白みそ<br><br>赤みそ・白みそ         | ほうれん草・キャベツ<br><br>玉ねぎ・干しいたけ<br>りんご                       | 砂糖・油<br>すりごま白・砂糖<br>米<br>じゃが芋<br>砂糖             | 醤油・料理酒<br>醤油<br><br>だし                                     | 蒸しパン<br><br>牛乳         | 小麦粉・ベーキングパウダー<br>砂糖・牛乳<br>牛乳                                |
| 27 | 金 |                                                    |  | お星さまのパフ<br>牛乳 | 鶏塩うどん<br>里芋の煮物<br>バナナ                                   | 鶏肉                                  | 白菜・人参・干しいたけ・小葱・にんにく<br>人参<br>バナナ                         | うどん・ごま油<br>里芋・砂糖                                | だし・丸鶏がらスープ・塩・みりん風調味料<br>醤油・料理酒・だし                          | シュガートースト<br><br>牛乳     | 食パン・バター<br>砂糖<br>牛乳                                         |
| 30 | 月 | <div><div></div><div>給食おやすみ</div><div></div></div> |  |               |                                                         |                                     |                                                          |                                                 |                                                            |                        |                                                             |
| 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。