

2026年

3月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内でのほたらき			エネルギー
				血や肉、骨となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	
2	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	クラッカー	豚肉	玉葱 人参 いんげん しょうが 大根 ゆず	米 サラダ油 グラニュー糖	368 Kcal
3	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	豚肉	にんにく 玉葱 人参 きゅうり コーン キャベツ	米 マカロニ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	424 Kcal
4	水	ジャージャー麺 青のりポテト すまし汁	青りんごゼリー	豚肉	たまねぎ 筍 椎茸 ねぎ パセリ	麺 グラニュー糖 ごま油 じゃが芋 バター サラダ油	381 Kcal
5	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	はちやぐみ棒	赤魚 ハム	小松菜 たまねぎ 人参 ピーマン	米 グラニュー糖 サラダ油	291 Kcal
6	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐	玉葱 ねぎ ほうれん草 人参	米 サラダ油 さつま芋 グラニュー糖 片栗粉	397 Kcal
7	土	ご飯 豚肉のカレー炒め スパゲッティサラダ すまし汁	ぼたぼた焼き	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム きゅうり コーン	米 麺 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	424 Kcal
9	月	ご飯 焼肉 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	ちんすこう	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 生姜 にんにく ねぎ 胡瓜	米 ごま油 春雨 マヨネーズ サラダ油	398 Kcal
10	火	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 大豆とちくわの炒め物	オレンジ	豚肉 大豆 ちくわ	ねぎ ピーマン 人参	麺 サラダ油	375 Kcal
11	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 アスパラ にんにく 南瓜	米 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	327 Kcal
12	木	ご飯 鮭のカレームニエル アスパラソテー すまし汁	ビスケット	鯖 ウインナー	アスパラ ヤングコーン 人参 しょうが	米 サラダ油 グラニュー糖	334 Kcal
13	金	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	バナナ	鶏肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ 筍 ねぎ ニラ 椎茸 人参 ピーマン	米 そうめん サラダ油 ゴマ油 グラニュー糖 片栗粉	415 Kcal
14	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉	玉葱 人参 いんげん 生姜 南瓜	米 グラニュー糖 サラダ油	362 Kcal
16	月	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 麩チャンプルー みそ汁	クラッカー	ホキ 卵	ニラ もやし 人参	米 麩 マヨネーズ 小麦粉	365 Kcal
17	火	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	オレンジ	豚肉 大豆 卵 豆腐	大根 人参 ゴボウ 玉葱 ニラ もやし ねぎ コーン	麺 サラダ油 小麦粉 ごま油	394 Kcal
18	水	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 みそ汁	はちやぐみ棒	豚肉 豆腐	キャベツ 玉葱 人参	米 サラダ油 グラニュー糖 里芋	379 Kcal
19	木	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋サラダ みそ汁	バナナ	鶏肉	人参 玉葱 きゅうり	米 サラダ油 グラニュー糖 さつま芋	357 Kcal
21	土	ご飯 チキンチュー キャベツソテー みそ汁	せんべい	鶏肉 ポーク	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ピーマン キャベツ	米 サラダ油 じゃが芋	371 Kcal
23	月	ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニボテサラダ みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 かにかま 豆腐	ニラ ねぎ にんにく 人参 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉	406 Kcal
24	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	豚肉 卵 ハム	玉葱 人参 胡瓜	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	459 Kcal
25	水	ご飯 鱈の照焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁	ちんすこう	鱈 ツナ	ゴーヤー もやし 人参 玉葱	米 グラニュー糖 サラダ油	316 Kcal
26	木	ご飯 鶏肉の海苔胡麻焼き キャベツソテー みそ汁	せんべい	鶏肉 ポーク	キャベツ パプリカ ピーマン のり	米 グラニュー糖 サラダ油 ごま油	303 Kcal
27	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ すまし汁	バナナ	鶏肉 ポークソーセージ	玉葱 レタス ピーマン きゅうり 人参	麺 サラダ油	346 Kcal
28	土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の梅おかか和え みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐 ちくわ	ほうれん草 人参 ねぎ	米 グラニュー糖	370 Kcal
30	月	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイアサラダ すまし汁	ビスケット	豆腐 豚肉	玉葱 ニラ 生姜 竹の子 ねぎ パパイア 人参	米 グラニュー糖 片栗粉 ごま油	383 Kcal
31	火	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋炒め みそ汁	クラッカー	鶏肉 豚肉	きくらげ ねぎ えのき 玉葱	米 さつま芋 ごま油	395 Kcal

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

2026年

3月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

日	曜	基本献立名	おやつ	卵・乳アレルギー(エビアレルギー含む)	
2	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	クラッカー	同様	368 Kcal
3	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	431 Kcal
4	水	ジャージャー麺 青のリポテト すまし汁	青りんごゼリー	同様	381 Kcal
5	木	ご飯 赤魚の照り煮 野菜炒め みそ汁	はちやくみ棒	野菜炒め→ハムなし	281 Kcal
6	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋煮物 みそ汁	バナナ	同様	397 Kcal
7	土	ご飯 豚肉のカレー炒め สปาゲッティサラダ すまし汁	ぼたぼた焼き	สปาゲッティサラダ→卵なしマヨネーズ使用	411 Kcal
9	月	ご飯 焼肉 春雨のマヨネーズ和え みそ汁	ちんすこう	マヨ和え→卵なしマヨネーズ使用	393 Kcal
10	火	沖縄そば 三枚肉の煮つけ 大豆とちくわの炒め物	オレンジ	沖縄そば→汁のみ個別	374 Kcal
11	水	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜の煮物 すまし汁	せんべい	同様	327 Kcal
12	木	ご飯 鮭のカレームニエル アスパラソテー すまし汁	ビスケット	同様	334 Kcal
13	金	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	バナナ	酢鶏→焼く	396 Kcal
14	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 南瓜の煮物 みそ汁	ぼたぼた焼き	同様	362 Kcal
16	月	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼 麩チャンプルー みそ汁	クラッカー	白身魚のマヨネーズ焼き→卵なしマヨネーズ使用 麩チャンプルー→卵なし	360 Kcal
17	火	けんちんうどん かき揚げ風 ニラ玉炒め	オレンジ	ニラ玉炒め→卵なし	405 Kcal
18	水	ご飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 みそ汁	はちやくみ棒	同様	378 Kcal
19	木	ご飯 鶏肉の治部煮 さつま芋サラダ みそ汁	バナナ	さつま芋サラダ→卵なしマヨネーズ使用	355 Kcal
21	土	ご飯 チキンシチュー キャベツソテー みそ汁	せんべい	チキンシチュー→乳不使用	372 Kcal
23	月	ご飯 肉団子とニラの中華炒め カニボテサラダ みそ汁	ぼたぼた焼き	肉団子→鶏肉 カニボテサラダ→ポテトサラダ・卵なしマヨネーズ使用	356 Kcal
24	火	ご飯 カレーライス マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	マカロニサラダ→卵なしマヨネーズ使用	435 Kcal
25	水	ご飯 鱈の照焼き ゴーヤチャンプルー みそ汁	ちんすこう	同様	316 Kcal
26	木	ご飯 鶏肉の海苔胡麻焼き キャベツソテー みそ汁	せんべい	同様	324 Kcal
27	金	ナポリタンスパゲッティ 蒸し鶏サラダ すまし汁	バナナ	ナポリタン→ソーセージなし・チーズなし 蒸し鶏サラダ→卵なしマヨネーズ使用	387 Kcal
28	土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の梅おかか和え みそ汁	ぼたぼた焼き	同様	370 Kcal
30	月	ご飯 豆腐と豚肉の味噌炒め パパイヤサラダ すまし汁	ビスケット	同様	468 Kcal
31	火	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さつま芋炒め みそ汁	クラッカー	同様	395 Kcal

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。