

令和8年 3月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	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					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	ごはん さきみの竜田焼き ひじきの五目煮 卵の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／板こんにやく／きびざとう／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉さき身／干ひじき(干し)／大豆(国産、ゆで)／さつま揚げ／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	ショガ(皮剥・生・おろし)／にんじん／ごぼう／玉葱／こねぎ／バナナ	ちんすこう 牛乳		17日	コッペパン かじまぐろのピザ風 アスパラとハムのサラダ 花野菜のクリームシチュー いちご	コッペパン／薄力粉／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／有塩バター／あられ／きびざとう	めかじき／プロセスチーズ／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／青ピーマン／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／カリフラワー／いちご	甘辛あられ 牛乳 野菜ジュース	
3日	カップ寿司 えびフライ 豆腐タルタルソース 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／上白糖／きびざとう／調合油／マヨネーズ(全卵型)／白玉粉／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／木綿豆腐／粉チーズ／かつお加工品(削り節)／はんぺん／ながこんぶ(煮干し)／あずき(こし)	にんじん／さやえんどう／玉葱／パセリ／ほうれんそう／和種なばな／糸みつば	桜もち風 牛乳		18日	ごはん 大根と豚肉の煮物 スナックえんどうのごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(すり)／じゃがいも／プレミックス粉(お好み)／有塩バター／上白糖	豚中型種モモ(脂身付き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	野菜ジュース／だいこん／にんじん／さやいんげん／スナップえんどう／キャベツ／玉葱／りんご／マーマレード(低糖度)	オレンジケーキ 牛乳 野菜ジュース	
4日	ごはん 大根と豚肉の煮物 スナックえんどうのごま和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(すり)／じゃがいも／プレミックス粉(お好み)／有塩バター／上白糖	豚中型種モモ(脂身付き)／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	野菜ジュース／だいこん／にんじん／さやいんげん／スナップえんどう／キャベツ／玉葱／りんご／マーマレード(低糖度)	オレンジケーキ 牛乳		19日	カレーライス もやしの中華風和え物 春雨スープ でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(すり)／じゃがいも／プレミックス粉(お好み)／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／蒸しかまぼこ／ロースハム／きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／りよくとうもろやし／きゅうり／生しいたけ(菌床栽培、生)	きなこトースト 牛乳	
5日	わかめごはん・クロワッサン ウインナー チーリップチキン(幼児) 骨なしチキン(乳児) ブロッコリーのサラダ 大根のコンソメスープ、いちご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／クロワッサン／かたくり粉／薄力粉／調合油／きびざとう／カスタードフディング	牛乳／ウインナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム／ホイップクリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／だいこん／とうもろこし缶詰(ホール)／いちご／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パイナップル(缶詰)	プリンアラモード 牛乳		21日	ツナとジャムのサンド チーズサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも／ハードビスケット	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／サラダチーズ／ベーコン／ヨーグルト	ブルーベリー(ジャム)／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ヨーグルト ビスコ 牛乳	
6日	ごはん さわらの柚庵焼き 春野菜と焼き豆腐の煮物 きやべつ味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／さわら／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ゆず(果汁、生)／ふき／にんじん／さやえんどう／キャベツ／ほんしじょう／バナナ	はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳		23日	あんかけ丼 ちくわのサラダ もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(すり)／じゃがいも／プレミックス粉(お好み)／有塩バター／上白糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／ほうれんそう／きゅうり／りよくとうもろやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ	バルミエクッキー 牛乳	
7日	ツナとジャムのサンド チーズサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／じゃがいも／ハードビスケット	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークライト)／サラダチーズ／ベーコン／ヨーグルト	ブルーベリー(ジャム)／キャベツ／きゅうり／にんじん／とうもろこし缶詰(ホール)／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バナナ	ヨーグルト ビスコ 牛乳		24日	コッペパン マカロニグラタン アスパラとベーコンソテー 野菜スープ バナナ	コッペパン／マカロニ／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／粉チーズ／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／アスパラガス／とうもろこし缶詰(ホール)／キャベツ／にんじん／セロリ／パセリ／バナナ	マスカットゼリー 牛乳	
9日	あんかけ丼 ちくわのサラダ もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／かたくり粉／マヨネーズ(全卵型)／パイ皮／グラニュー糖	牛乳／豚モモ(脂身付き)／焼き竹輪／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ(菌床栽培、生)／さやえんどう／ほうれんそう／きゅうり／りよくとうもろやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ	バルミエクッキー 牛乳		25日	妻ごはん かれいのみぞれ煮 五目きんぴら 豆腐となめこの味噌汁 いちご	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／糸こんにやく／ロールパン	牛乳／かれい／焼き竹輪／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウインナー	だいこん／ねぎ／ごぼう／にんじん／れんこん／なめこ／いちご	ホットドッグ 牛乳	
10日	コッペパン マカロニグラタン アスパラとベーコンソテー 野菜スープ バナナ	コッペパン／マカロニ／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／粉チーズ／ベーコン	玉葱／マッシュルーム(水煮缶詰)／アスパラガス／とうもろこし缶詰(ホール)／キャベツ／にんじん／セロリ／パセリ／バナナ	マスカットゼリー 牛乳		26日	カレーうどん なら玉 バナナ	うどん(ゆで)／かたくり粉／調合油／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／卵	玉葱／にんじん／なら／バナナ	ツナマヨむすび 牛乳	
11日	妻ごはん かれいのみぞれ煮 五目きんぴら 豆腐となめこの味噌汁 いちご	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／きびざとう／糸こんにやく／ロールパン	牛乳／かれい／焼き竹輪／木綿豆腐／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウインナー	だいこん／ねぎ／ごぼう／にんじん／れんこん／なめこ／いちご	ホットドッグ 牛乳		27日	ごはん 松風焼き 野菜の煮びたし わかめと麩のすまし汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／白ごま(すり)／焼きふ(板ふ)／プレミックス粉(お好み)／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／卵／米みそ(甘みそ)／蒸しかまぼこ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳／ホイップクリーム(乳脂肪、植物性)	野菜ジュース／ねぎ／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／バナナ	バナナクレープ 牛乳 野菜ジュース	
12日	カレーうどん なら玉 バナナ	うどん(ゆで)／かたくり粉／調合油／きびざとう／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／マヨネーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／卵	玉葱／にんじん／なら／バナナ	ツナマヨむすび 牛乳		28日	ナポリタン(ウインナー) 白菜のフレンチサラダ ポテトスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／クリームパン	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)／はくさい／とうもろこし缶詰(ホール)／きゅうり／バナナ	ミニクリームパン 牛乳	
13日	ごはん 松風焼き 野菜の煮びたし わかめと麩のすまし汁 でこぼん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／きびざとう／白ごま(すり)／焼きふ(板ふ)／プレミックス粉(お好み)／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／卵／米みそ(甘みそ)／蒸しかまぼこ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ながこんぶ(煮干し)／かつお加工品(削り節)／牛乳／ホイップクリーム(乳脂肪、植物性)	野菜ジュース／ねぎ／ほうれんそう／にんじん／えのきたけ／バナナ	バナナクレープ 牛乳 野菜ジュース		30日	ごはん さきみの竜田焼き ひじきの五目煮 ちんげん菜の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉(乾燥)／きびざとう／白ごま(すり)／焼きふ(板ふ)／プレミックス粉(お好み)／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉さき身／干ひじき(干し)／大豆(国産、ゆで)／さつま揚げ／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／卵	ショガ(皮剥・生・おろし)／にんじん／ごぼう／チンゲンツアイ／バナナ	たまご蒸しパン 牛乳 野菜ジュース	
14日	ナポリタン(ウインナー) 白菜のフレンチサラダ ポテトスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／クリームパン	牛乳／ウインナー／粉チーズ／ベーコン	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)／はくさい／とうもろこし缶詰(ホール)／きゅうり／バナナ	ミニクリームパン 牛乳		31日	コッペパン かじまぐろのピザ風 アスパラとハムのサラダ 花野菜のクリームシチュー いちご	コッペパン／薄力粉／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／調合油／有塩バター／あられ／きびざとう	めかじき／プロセスチーズ／ロースハム／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／青ピーマン／アスパラガス／きゅうり／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／カリフラワー／いちご	甘辛あられ 牛乳 野菜ジュース	
16日	ごはん さきみの竜田焼き ひじきの五目煮 卵の味噌汁 いよかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／かたくり粉／調合油／板こんにやく／きびざとう／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉さき身／干ひじき(干し)／大豆(国産、ゆで)／さつま揚げ／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	ショガ(皮剥・生・おろし)／にんじん／ごぼう／玉葱／こねぎ／いよかん	ちんすこう 牛乳		月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 553kcal タンパク質 22.4g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.1g 3歳未満児 エネルギー 486kcal タンパク質 19.9g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.8g						

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

アスパラとハムのサラダ

<材料 大人 4 人分>

アスパラ 4 本
きゃべつ 2 枚
きゅうり 1/2 本
ハム 3 枚
マヨネーズ 適量
塩 適量

《作り方》

- ① アスパラは根元の部分を少し切り、根元から 1/2 位をピーラーで皮をむき、1 cm 幅の斜め切りする。きゅうりは薄切りにする。
- ② きゃべつは千切りにする。
- ③ ハムは短冊切りにする。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、アスパラ、きゃべつ、きゅうりの順に入れ、さっと茹でザルに上げて冷ます。
- ⑤ ボウルに水気をしぼった④の野菜、ハムを入れ、マヨネーズで和える。塩で味をととのえる。
- ⑥ 皿に盛り付け、出来上がり！！

<材料約 10~12 枚分>

白玉粉 10g
小麦粉 70g
砂糖 小さじ 3
水 110 cc
食紅(赤) 適量
あんこ 200g

桜餅風

《作り方》

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② ボウルに白玉粉を入れて水を少しずつ加え、なめらかにします。(水を少し残す)
- ③ 砂糖を加え、残りの水を入れます。
- ④ ①の小麦粉を加え、よく混ぜます。
- ⑤ 分量外の少量の水で食紅を溶き、④に加えてピンク色にする。
- ⑥ あんこを 10~12 等分に分けておく。
このような楕円形にする。
- ⑦ 熱したフライパンに油を薄くぬり、生地を楕円にのばし、両面を焼く。
- ⑧ 冷めたら、皮であんこを包み、出来上がり！！

※桜の葉や花の塩付けを用意すると、より桜餅になります。