



2026年 3月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
2	月	フランスご飯 タンダーリーチキン 大根のきんぴら じゃが芋の味噌汁	鶏まんじゅう 牛乳	鶏もも肉・味噌・牛乳・煮干し	米・強化米・ごま油・ごま・砂糖 じゃが芋・さつまいも・小麦粉	にんにく・ケチャップ・大根 大根の葉・人参・玉ねぎ・わかめ
3	火	ちらし寿司 豆腐入り松風焼き 菜の花のすまし汁 ひなあられ 	いちご豆乳プリン 牛乳	油揚げ・卵・鶏ひき肉・豆腐 味噌・牛乳・豆乳・煮干し 豆乳ホイップクリーム	米・砂糖・油・パン粉・ごま 麩・ひなあられ	人参・干ししいたけ・長ねぎ さやえんどう・刻みのり・菜花 えのき・アガー・いちごジャム 生姜
4	水	ご飯 治部煮(石川県) ちくわとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	フライドポテト 牛乳	鶏もも肉・ちくわ・豆腐・味噌 牛乳・かつお節	米・小麦粉・麩・砂糖・じゃが芋 油	人参・たけのこ・しいたけ ほうれん草・わかめ・もやし 白菜・長ねぎ
5	木	食パン 鮭のパン粉焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	ひじきふりかけおにぎり 磯いりこ 牛乳	鮭・牛乳・かつお節・煮干し	食パン・マヨネーズ・パン粉 油・砂糖・米・ごま	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・セロリ・トマト缶 ひじき・青のり・パセリ
6	金	ミートスパゲティ ポテトサラダ コーンスープ オレングゼリー 	お昼ラスク 牛乳	豚ひき肉・チーズ・牛乳	スパゲティ・油・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・片栗粉・麩・バター 小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト缶・きゅうり ケチャップ・クリームコーン缶 コーン・オレングゼリース・アガー にんにく・パセリ
7	土 21	ツナ麻婆丼 中華風酢漬け わかめスープ	ココア蒸しパン 牛乳	豆腐・ツナ・味噌・牛乳・豆乳	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油 ごま・小麦粉	にんにく・生姜・人参・長ねぎ きゅうり・大根・わかめ・えのき
9	月 23	ご飯 鶏の唐揚げ もやしのごま酢和え 中華スープ	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉・牛乳・卵・豚ひき肉 かつお節	米・片栗粉・小麦粉・油・ごま油 砂糖・ごま・マヨネーズ	生姜・にんにく・もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 まいたけ・キャベツ・青のり
10	火	ご飯 いわしの梅煮(年長さん・年中さん) かれのい煮付け(年少さん・乳児さん) 五目煮豆 なめこと長ねぎの味噌汁 バナナ 	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	いわし・大豆・味噌・牛乳・かれのい かつお節	米・砂糖・しらたき・油・せんべい	生姜・ごぼう・人参・ひじき グリーンピース・なめこ・キャベツ 長ねぎ・バナナ・ぶどうジュース アガー・梅干し
11	水 25	フランスご飯 豚肉のアングレース風 チーズサラダ 油揚げの味噌汁	バナナヨーグルト りんご豆乳ドリンク	豚肩ロース肉・チーズ・油揚げ 味噌・豆乳・ヨーグルト・煮干し 牛乳	米・強化米・片栗粉・油・砂糖 パン粉	パセリ・キャベツ・人参・小松菜 きゅうり・玉ねぎ・りんごジュース バナナ・生姜
12	木	ラーメン 鶏のコーンフ레이크焼き ナムル フルーツポンチ 	しょうゆ焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉・鶏もも肉・牛乳 かつお節	中華麺・油・ごま油・マヨネーズ コーンフ레이크・ごま・砂糖・米	長ねぎ・人参・もやし・キャベツ コーン・ケチャップ・ほうれん草 もも缶・バナナ・パン缶 レモン果汁・にんにく・生姜
13	金 27	手作りボークカレーライス コーンサラダ 高野豆腐の味噌汁	シュガークッキー 牛乳	豚もも肉・高野豆腐・味噌・牛乳 煮干し	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター マヨネーズ・砂糖・グラニュー糖	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・ケチャップ・キャベツ きゅうり・コーン・小松菜・しめじ
14	土 28	肉味噌スパゲティ さつまいも煮 わかめと麩のスープ	チャーハン 牛乳	鶏ひき肉・味噌・牛乳・ツナ 煮干し	スパゲティ・油・砂糖・片栗粉 さつまいも・麩・ごま・米	玉ねぎ・人参・もやし・わかめ グリーンピース
16	月	フランスご飯 鶏と大根の炒め煮 小松菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁 	マヨコーン蒸しパン スキムココア	鶏もも肉・油揚げ・味噌・豆乳 スキムミルク・かつお節・牛乳	米・強化米・油・麩・小麦粉 砂糖・マヨネーズ	大根・人参・生姜・小松菜・もやし 刻みのり・キャベツ・玉ねぎ コーン
17	火	ガバオライス風 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉・豆腐・牛乳	米・砂糖・春雨・ごま油・食パン バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・まいたけ・いちごジャム 黄ピーマン
18	水	ご飯 鶏のみぞれあん ちくわとわかめの酢の物 豚汁	フライドポテト 牛乳	鶏もも肉・ちくわ・豚もも肉 豆腐・味噌・牛乳・煮干し	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	生姜・大根・わかめ・もやし・人参 しめじ・ごぼう・長ねぎ
19	木	ご飯 鮭の照り焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 オレング	きな粉ぼたもち 牛乳	鮭・味噌・牛乳・きな粉・煮干し	米・砂糖・油・もち米	生姜・ブロッコリー・キャベツ 人参・大根・玉ねぎ・わかめ オレング
24	火	ご飯 さわらのソース焼き 五目煮豆 なめこと長ねぎの味噌汁 バナナ	豆乳くすもろ風 牛乳	さわら・大豆・味噌・牛乳・豆乳 きな粉・かつお節	米・砂糖・しらたき・油・片栗粉	生姜・ごぼう・人参・ひじき グリーンピース・なめこ・キャベツ 長ねぎ・バナナ
26	木	ご飯 鶏肉のすき焼き風 キャベツのおかか和え 切干大根の味噌汁 オレング	しょうゆ焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉・豆腐・かつお節・味噌 牛乳・煮干し	米・しらたき・油・砂糖	白菜・人参・長ねぎ・えのき キャベツ・切干大根・もやし オレング
30	月	フランスご飯 鶏と大根の炒め煮 小松菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁 バナナ	マヨコーン蒸しパン スキムココア	鶏もも肉・油揚げ・味噌・牛乳 スキムミルク・豆乳・かつお節	米・強化米・油・麩・小麦粉 砂糖・マヨネーズ	大根・人参・生姜・小松菜・もやし 刻みのり・キャベツ・玉ねぎ バナナ・コーン
31	火	ガバオライス風 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	揚げパンきな粉 牛乳	豚ひき肉・豆腐・牛乳・きな粉	米・砂糖・春雨・ごま油・油 コッペパン	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・まいたけ・黄ピーマン

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
492Kcal	19.0g	17.0	231mg	1.9mg	161 μg	0.37mg	0.39mg	20mg	1.5g





2026年 3月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
2	月	フランスご飯 タンダーリーチキン 大根のきんぴら じゃが芋の味噌汁	鶏まんじゅう 牛乳	鶏もも肉・味噌・牛乳・煮干し	米・強化米・ごま油・ごま・砂糖 じゃが芋・さつま芋・小麦粉	にんにく・ケチャップ・大根 人参・玉ねぎ・わかめ
3	火	ちらし寿司 豆腐入り松風焼き 菜の花のすまし汁 ひなあられ 	いちご豆乳プリン 牛乳	油揚げ・卵・鶏ひき肉・豆腐 味噌・牛乳・豆乳・煮干し 豆乳ホイップクリーム	米・砂糖・油・パン粉・ごま 麩・ひなあられ	人参・干ししいたけ・長ねぎ さやえんどう・刻みのみり・菜花 えのき・アガー・いちごジャム 生姜
4	水	ご飯 治部煮(石川県) ちくわとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	フライドポテト 牛乳	鶏もも肉・ちくわ・豆腐・味噌 牛乳・かつお節	米・小麦粉・麩・砂糖・じゃが芋 油	人参・たけのこ・しいたけ ほうれん草・わかめ・もやし 白菜・長ねぎ
5	木	食パン 鮭のパン粉焼き 花野菜サラダ ミネストローネ	ひじきふりかけおにぎり 磯いりこ 牛乳	鮭・牛乳・かつお節・煮干し	食パン・マヨネーズ・パン粉 油・砂糖・米・ごま	ブロッコリー・キャベツ・人参 玉ねぎ・セロリ・トマト缶 ひじき・青のり・パセリ
6	金	ミートスパゲティ ポテトサラダ コーンスープ オレングゼリー 	お昼ラスク 牛乳	豚ひき肉・チーズ・牛乳	スパゲティ・油・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・片栗粉・麩・バター 小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト缶・きゅうり ケチャップ・クリームコーン缶 コーン・オレングゼリース・アガー にんにく・パセリ
7 ・ 21	土	ツナ麻婆丼 中華風酢漬け わかめスープ	ココア蒸しパン 牛乳	豆腐・ツナ・味噌・牛乳・豆乳	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油 ごま・小麦粉	にんにく・生姜・人参・長ねぎ きゅうり・大根・わかめ・えのき
9 ・ 23	月	ご飯 鶏の唐揚げ もやしのごま酢和え 中華スープ	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉・牛乳・卵・豚ひき肉 かつお節	米・片栗粉・小麦粉・油・ごま油 砂糖・ごま・マヨネーズ	生姜・にんにく・もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 まいたけ・キャベツ・青のり
10	火	ご飯 いわしの梅煮(年長さん・年中さん) かれのい煮付け(年少さん・乳児さん) 五目煮豆 なめこと長ねぎの味噌汁 バナナ 	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	いわし・大豆・味噌・牛乳・かれのい かつお節	米・砂糖・しらたき・油・せんべい	生姜・ごぼう・人参・ひじき グリーンピース・なめこ・キャベツ 長ねぎ・バナナ・ぶどうジュース アガー・梅干し
11 ・ 25	水	フランスご飯 豚肉のアングレース風 チーズサラダ 油揚げの味噌汁	バナナヨーグルト りんご豆乳ドリンク	豚肩ロース肉・チーズ・油揚げ 味噌・豆乳・ヨーグルト・煮干し	米・強化米・片栗粉・油・砂糖 パン粉	パセリ・キャベツ・人参・小松菜 きゅうり・玉ねぎ・りんごジュース バナナ・生姜
12	木	ラーメン 鶏のコーンフ레이크焼き ナムル フルーツポンチ 	しょうゆ焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉・鶏もも肉・牛乳 かつお節	中華麺・油・ごま油・マヨネーズ コーンフ레이크・ごま・砂糖・米	長ねぎ・人参・もやし・キャベツ コーン・ケチャップ・ほうれん草 もも缶・バナナ・パン缶 レモン果汁・にんにく・生姜
13 ・ 27	金	手作りボークカレーライス コーンサラダ 高野豆腐の味噌汁	シュガークッキー 牛乳	豚もも肉・高野豆腐・味噌・牛乳 煮干し	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター マヨネーズ・砂糖・グラニュー糖	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・ケチャップ・キャベツ きゅうり・コーン・小松菜・しめじ
14 ・ 28	土	肉味噌スパゲティ さつま芋煮 わかめと麩のスープ	チャーハン 牛乳	鶏ひき肉・味噌・牛乳・ツナ 煮干し	スパゲティ・油・砂糖・片栗粉 さつま芋・麩・ごま・米	玉ねぎ・人参・もやし・わかめ グリーンピース
16	月	フランスご飯 鶏と大根の炒め煮 小松菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁 	マヨコーン蒸しパン スキムココア	鶏もも肉・油揚げ・味噌・豆乳 スキムミルク・かつお節	米・強化米・油・麩・小麦粉 砂糖・マヨネーズ	大根・人参・生姜・小松菜・もやし 刻みのみり・キャベツ・玉ねぎ コーン
17	火	ガバオライス風 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉・豆腐・牛乳	米・砂糖・春雨・ごま油・食パン バター	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・まいたけ・いちごジャム 黄ピーマン
18	水	ご飯 鶏のみぞれあん ちくわとわかめの酢の物 豚汁	フライドポテト 牛乳	鶏もも肉・ちくわ・豚もも肉 豆腐・味噌・牛乳・煮干し	米・片栗粉・油・砂糖・じゃが芋	生姜・大根・わかめ・もやし・人参 しめじ・ごぼう・長ねぎ
19	木	ご飯 鮭の照り焼き 花野菜サラダ 大根とわかめの味噌汁 オレング	きな粉ぼたもち 牛乳	鮭・味噌・牛乳・きな粉・煮干し	米・砂糖・油・もち米	生姜・ブロッコリー・キャベツ 人参・大根・玉ねぎ・わかめ オレング
24	火	ご飯 さわらのソース焼き 五目煮豆 なめこと長ねぎの味噌汁 バナナ	豆乳くずもち風 牛乳	さわら・大豆・味噌・牛乳・豆乳 きな粉・かつお節	米・砂糖・しらたき・油・片栗粉	生姜・ごぼう・人参・ひじき グリーンピース・なめこ・キャベツ 長ねぎ・バナナ
26	木	ご飯 鶏肉のすき焼き風 キャベツのおかか和え 切干大根の味噌汁 オレング	しょうゆ焼きおにぎり 牛乳	鶏もも肉・豆腐・かつお節・味噌 牛乳・煮干し	米・しらたき・油・砂糖	白菜・人参・長ねぎ・えのき キャベツ・切干大根・もやし オレング
30	月	フランスご飯 鶏と大根の炒め煮 小松菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁 バナナ	マヨコーン蒸しパン スキムココア	鶏もも肉・油揚げ・味噌・豆乳 スキムミルク・かつお節	米・強化米・油・麩・小麦粉 砂糖・マヨネーズ	大根・人参・生姜・小松菜・もやし 刻みのみり・キャベツ・玉ねぎ バナナ・コーン
31	火	ガバオライス風 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	揚げパンきな粉 牛乳	豚ひき肉・豆腐・牛乳・きな粉	米・砂糖・春雨・ごま油・油 コッペパン	玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり 小松菜・まいたけ・黄ピーマン

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
541Kcal	20.8g	17.9g	193mg	2.4mg	172μg	0.43mg	0.36mg	25mg	1.7g

