



2026年03月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 月	ご飯 麦茶 千草焼き 納豆和え みそ汁(かぶ・ベーコン)	米、ロールパン、油、グラニュー糖、砂糖、食パン(8枚切)	牛乳、卵、挽きわり納豆、冷凍かにフレーク、米みそ、ベーコン、スキムミルク、かつお節	にんじん、もやし、かぶ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ほんだし	みかん缶 牛乳100 ☆揚げパン 牛乳130	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.7 g カルシウム 257 mg
03 火	ちらしずし 麦茶 松風焼き 菜の花和え 紅白すまし汁 ☆ひなまつり☆	米、焼ふ、砂糖、パン粉、マヨネーズ、ごま油、油	豚ひき肉、カルピス、卵、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター、鮭フレーク、白ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、れんこん、たまねぎ、糸みつば、ホールコーン、たけのこ、なばな、いんげん、うめ干し・調味漬、玉ねぎは焼き	かつおだし汁、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、食塩、本みりん	ウエハース 牛乳100 ☆ひなあられおこし ☆カルピス	エネルギー 683 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 107 mg
04 水	ハヤシライス 大根とツナのサラダ スープ(白菜・しめじ) 麦茶	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま、ツナ油漬缶、卵、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、はくさい、しめじ、きゅうり、レーズン、マッシュルーム	ハヤシルー、しょうゆ、酢、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆ミルクスコーン 牛乳130	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 25.8 g カルシウム 210 mg
05 木	うどん(なめこ・わかめ) ちくわと大豆のかき揚げ さつまいもの白和え 麦茶	干しうどん、米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、ねりごま	大豆水煮缶詰、絞豆腐、ちくわ、しらす干し、白ごま	にんじん、なめこ、たまねぎ、にら、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、本みりん	ボーロ 牛乳100 ☆じゃこわかめご飯 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 10.2 g カルシウム 104 mg
06 金	ご飯 麦茶 豆腐と青菜のチャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁(だいこん・たまねぎ)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚こま、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	クッキー 牛乳100 ☆ごぼうかりんとう 牛乳130	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 25.1 g カルシウム 240 mg
07 土	きのこスパゲティ コールスロー コンスープ 麦茶	スパゲティ、動物おかし、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、鶏がら、みりん、食塩、ほんだし、パセリ粉、こしょう	クラッカー 牛乳100 おかし ウエハース 麦茶	エネルギー 379 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 46 mg
09 月	ご飯 麦茶 ピーンズカレー もやしとわかめの和え物 ジョア	米、じゃがいも、砂糖、玄米、はるさめ、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚こま、大豆水煮缶詰、牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、バナナ、黄桃缶、パイン缶、福神漬、ホールコーン(レトルト)、カットわかめ	カレーウ、酢、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳100 ☆バナナヨーグルト 麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 309 mg
10 火	ご飯 麦茶 肉じゃが シルバーサラダ とろろ昆布汁	米、じゃがいも、蒸し中華麺、つきこんにゃく、はるさめ、マヨネーズ、玄米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、豚こま、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろろこんぶ	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、ケチャップ、食塩、酢、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆焼きそば 牛乳130	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g カルシウム 211 mg
11 水	梅おかかご飯 麦茶 豆腐ミートボール マカロニサラダ ☆お誕生会☆ みそ汁(なめこ・ねぎ) ☆はッピーらんち☆	米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、なめこ、きゅうり、うめ干し、あおのり、塩こんぶ	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、こしょう、ナツメグ	ウエハース 牛乳100 おたのしみ 牛乳130	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 24.2 g カルシウム 198 mg
12 木	ご飯 麦茶 さばの味噌煮 きゅうりの華風サラダ むらくも汁	米、ロールパン、しらす、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、食パン(8枚切)	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酢、酒、ほんだし、本みりん、食塩	コーンフレーク 牛乳100 ☆ぼうしパン 牛乳130	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.7 g カルシウム 241 mg
13 金	ご飯 麦茶 マーボー豆腐 ビーフの中華サラダ ☆世界のごちそう☆ 中華スープ ☆給食世界一周☆	米、白玉粉、ビーフン、砂糖、油、ごま油、片栗粉、玄米	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、こしあん、卵、白ごま、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ねぎ、きゅうり、ホールコーン、ピーマン、トウモロコシ、干しいたけ、にんにく、黒きくらげ	しょうゆ、酒、酢、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華だし、素、こしょう	クッキー 牛乳100 ☆芝麻球(ごま団子) 牛乳130 	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 22.8 g カルシウム 284 mg
14 土	鮭わかめごはん 野菜炒め 具だくさんみそ汁 麦茶	米、ごま油、はるさめ	木綿豆腐、豚こま、さけフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳100 ビスケット バームクーヘン 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 13.9 g カルシウム 118 mg
16 月	ご飯 麦茶 チンジャオロース ひじきの炒り煮 トマトスープ	米、ホットケーキ粉、つきこんにゃく、砂糖、油、玄米、片栗粉	牛乳、豚もも(千切り)、さつまいも揚げ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、茹でタケノコ(千切り)、トマト、ピーマン、にんじん、えだまめ(冷凍)、ひじき、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、ほんだし、中華だし、素、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆チーズ入り蒸しパン 牛乳130	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 260 mg

献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー552Kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.8g カルシウム 199mg 鉄分 2mg  
☆は手作りのおやつです。3歳未満児 エネルギー 481Kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.9g カルシウム 257mg 鉄分 2mg  
※ 材料の都合で、献立が変更になることがあります。



2026年03月

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 (火)	ご飯 豚大根 れんこん梅マヨサラダ すまし汁(豆腐・みずな)	麦茶 米、もち米、つきこんにやく、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉、白ごま	だいこん、れんこん、にんじん、みずな、きゅうり、うめ干し、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、みりん、食塩、本みりん、酢	クッキー 牛乳100 ☆ぼたもち 牛乳130	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 247 mg
18 (水)	しょうゆラーメン はくさいサラダ ゼリー 麦茶	★リクエスト献立★ 第二ふたば園 ゆで中華めん、コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、なると、ハム、バター	はくさい、キャベツ、りんご、もやし、ホールコーン(レトルト)、レーズン、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、カツ	しょうゆ、酢、食塩、中華スープ、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆マシュマロフレーク 牛乳130	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 206 mg
19 (木)	ご飯 まぐろの味噌カツ もやしのカレーマヨネーズ スープ(チンゲンサイ・えのき)	麦茶 米、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、まぐろ、卵、かまぼこ(赤)、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	もやし、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	酒、みりん、鶏がら、食塩、カレー粉、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆カスタードクリームパイ 牛乳130	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.7 g カルシウム 210 mg
20 (金)							
21 (土)	味噌煮込みうどん キャベツの昆布和え ヨーグルト 麦茶	干しうどん	ダノンヨーグルト(バナナ味)、豚こま、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	ビスケット 牛乳100 バームクーヘン せんべい 麦茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 167 mg
23 (月)	食パン チーズ入りオムレツ 切干大根のゴマサラダ パンプキンスープ	麦茶 食パン(8枚切)、米、小麦粉、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏もも肉、とろけるチーズ、スキムミルク、油揚げ、白ごま、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、酒、コンソメ、ケチャップ、食塩、酢、こしょう	ビスコ 牛乳100 ☆ひじきご飯 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.1 g カルシウム 249 mg
24 (火)	ご飯 チキンごぼう 豆腐サラダ 相性汁	麦茶 米、さつまいも、小麦粉、しらたき、砂糖、油、片栗粉、ごま油、玄米	牛乳、鶏もも肉、押し豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、冷凍かにフレーク、卵、バター、ベーコン	ごぼう、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ホールコーン(レトルト)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆手作りクッキー 牛乳130	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 23.6 g カルシウム 263 mg
25 (水)	ご飯 白身魚のみみじ焼き 納豆和え けんちん汁	麦茶 米、小麦粉、やまといも、マヨネーズ、油、ごま油、玄米	牛乳、たら、挽きわり納豆、木綿豆腐、卵、いか、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、もやし、キャベツ、だいこん、ごまつな、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、ごぼう、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、酒、ケチャップ、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆お好み焼(大阪府) 牛乳130 ☆郷土料理・大阪府☆	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 244 mg
26 (木)	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとマカロニの和風サラダ スープ(わかめ・豆腐)	麦茶 米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、マカロニ、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	キャベツ、マーマレード、ホールコーン(レトルト)、カットわかめ	しょうゆ、酒、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、食塩、こしょう	ポーロ 牛乳100 ☆豆腐のココロドーナツ 牛乳130	エネルギー 617 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.4 g カルシウム 216 mg
27 (金)	ご飯 ドライカレー ポテトサラダ コーンスープ	麦茶 米、じゃがいも、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールマト缶詰、にんじん、キャベツ、ピーマン、イナアガー、にんにく	カレールー、食塩、酢、コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉、パセリ粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆黒糖ゼリー 牛乳130	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 25.4 g カルシウム 232 mg
28 (土)	ツナチャーハン もやしサラダ スープ(たまねぎ・コーン) 麦茶	米、ごま油、砂糖	ツナ油漬缶、かまぼこ(赤)	もやし、コーン缶、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、にんにく	しょうゆ、鶏がら、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 せんべい カステラ 麦茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 39 mg
30 (月)	ご飯 ハンバーグ 春キャベツのカニ風味サラダ みそ汁(もやし・油揚げ)	麦茶 米、食パン(8枚切)、マヨネーズ、パン粉、玄米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絞豆腐、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、もやし、ホールコーン(レトルト)、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、パセリ粉、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆カレーチーズトースト 牛乳130	エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.0 g カルシウム 246 mg
31 (火)	あんかけ焼きそば ちくわ磯部あげ かき玉汁(玉ねぎ・ニラ) 麦茶	麦茶 ゆで中華めん、米、小麦粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	ちくわ、豚こま、卵、ライトチンクT2K、たら	たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、黒きくらげ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、しょうゆ、鶏がら、食塩、ほんだし、本みりん、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆ツナごはん 麦茶	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 81 mg

献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー552Kcal 蛋白質 20.4g 脂質 18.8g カルシウム 199mg 鉄分 2mg  
☆ は手作りのおやつです。3歳未満児 エネルギー 481Kcal 蛋白質 18.2g 脂質 17.9g カルシウム 257mg 鉄分 2mg  
※ 材料の都合で、献立が変更になることがあります。