給食予定献立表 2026年3月

明の守なかざき園
３歳以上（A）

※　材料の都合で献立を変更する事があります。
※　食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※　乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	１日平均（３歳以上）				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	522 kcal	19 g	13 g	85 g	1.7 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	おやつ 時間	献立名	ざいりょう
2	月	昼	小運動会	鰈の煮付け ｷｬﾍﾞﾂの胡麻味噌和え そうめんの清汁 ごはん	黄金ｶﾚｲ かまぼこ,みそ	生姜,れんこん ｷｬﾍﾞﾂ 青葱	さとう さとう,白ごま そうめん 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 昆布つゆ,みりん風調味料 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ﾏｰﾌﾞﾙ蒸しﾊﾟﾝ スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,ﾁｮｺﾚｰﾄｿｰｽ ｽｷﾑﾐﾙｸ
3	火	昼	ひなまつり	☆ひなまつり☆ 菜の花寿司 高野豆腐の含め煮 花麩の清汁	錦糸卵,きざみのり,さくらでんぶ 高野豆腐 ｶｯﾄわかめ	人参,ﾚﾝｺﾝ,菜の花 人参,干し椎茸,きぬさや	米,さとう,さとう,白ごま さとう 花麩	酢,塩,味の素,酢,和風だし,うすくち醤油 みりん風調味料 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	桃ゼリー お茶	ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰの素,白桃缶
4	水	昼		鶏肉の塩こうじ焼き カレーサラダ しろなの味噌汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉 みそ	ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ かぼちゃ,玉葱,ﾚｰｽﾞﾝ しろな,人参	サラダ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	塩こうじ,塩 ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ,ｳｽﾀｰｿｰｽ 和風だし	3時	ｺｰﾝﾌﾚｯﾀｰ スキムミルク	お魚ｿｰｾｰｼﾞ,コーン,卵 小麦粉,ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ あおさのり,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
5	木	昼		豚肉の甘味噌炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 豆腐の清汁 ごはん	豚小間肉,みそ 木綿豆腐	もやし,にら,おろし生姜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参 白ねぎ	サラダ油,さとう さとう 米	料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン,イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
6	金	昼	食育 （郷土料理）	郷土料理　大分県 鶏天 いり大根 かしわ汁 とうもろこしご飯	鶏ﾓﾓ肉 みそ 鶏ﾓﾓ肉	おろし生姜,ﾚﾀｽ 大根,人参,おろし生姜 ごぼう,青葱 コーン	天ぷら粉,サラダ油 さとう,白ごま サラダ油,さとう 米	料理酒,濃口醤油 みりん風調味料,料理酒,うすくち醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ 料理酒,うすくち醤油,みりん風調味料,塩	3時	そらきた餅 スキムミルク	さつま芋,小麦粉,さとう,塩 きな粉,ｸﾞﾘｰﾝﾃｨｰ ｽｷﾑﾐﾙｸ
7	土	昼		茄子の味噌炊き もやしのゆかり和え しめじの清汁 ごはん	豚小間肉,焼き豆腐,みそ 刻み揚げ	人参,なす,おろし生姜,きぬさや もやし,人参 しめじ	こんにゃく,サラダ油 米	和風だし,みりん風調味料,塩 ゆかり 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ウエハース おにぎりせんべい スキムミルク	ｳｴﾊｰｽ(ﾊﾞﾆﾗ) おにぎりせんべい ｽｷﾑﾐﾙｸ
9	月	昼		鯖の香味焼き 切干大根のナムル 白菜の清汁 ごはん	さば ｶｯﾄわかめ	玉葱,ｲﾝｹﾞﾝ 切干大根,人参,きゅうり 白菜	白ごま,さとう,サラダ油 さとう,ｺﾞﾏ油 米	おろし生ｼﾞﾝｼﾞｬ,料理酒,濃口醤油,塩 濃口醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸ スキムミルク	お魚ｿｰｾｰｼﾞ,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ サラダ油,ｹﾁｬｯﾌﾟ ｽｷﾑﾐﾙｸ
10	火	昼		ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 和風サラダ 果物(オレンジ)	豚ﾐﾝﾁ ｶｯﾄわかめ	玉葱,人参,ﾋﾟｻﾞｿｰｽ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾚﾀｽ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,コーン ｵﾚﾝｼﾞ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,サラダ油 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,味付塩ｺｼｮｳ	3時	かつおおにぎり お茶	米,鰹ふりかけ
11	水	昼		ツナ入り卵焼き 金平ごぼう 厚揚げの味噌汁 ごはん	卵,ツナ 絹厚揚げ,みそ	玉葱,小松菜 ごぼう,人参 青葱	サラダ油,サラダ油 糸こんにゃく,ｺﾞﾏ油,さとう 米	塩,ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,サラダ油 つぶあん ｽｷﾑﾐﾙｸ
12	木	昼	お別れ会 お誕生会 バイキング 給食 （5･4･3歳児）	お別れバイキング 鶏のから揚げ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ お楽しみﾏｶﾛﾆｽｰﾌﾟ （3歳児未満） 添え ごはん （3・4・5歳児） 肉まん ウインナー 鮭おにぎり パン2種 ﾊﾞｲｷﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ 自家製ドレッシング	鶏ﾓﾓ肉 ベーコン ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ 鮭	パセリ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,きゅうり,ﾚﾀｽ,トマト,ｻﾆｰﾚﾀｽ	片栗粉,サラダ油 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ,サラダ油 ﾏｶﾛﾆ 米 肉まん 米 ｶｽﾀｰﾄﾞﾛｰﾙ(ﾊﾟﾝ),練乳,いちごﾊﾟﾝ さとう,ｺﾞﾏ油	料理酒,うすくち醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 塩 塩 酢,濃口醤油	3時	お誕生日デザート ｾﾞﾘｰ入りﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ お茶	ﾊﾟｲﾝ缶,ミカン缶,りんごｼﾞｭｰｽ サイダー風ゼリー
13	金	昼		豚の梅しょうが焼き 青梗菜の塩昆布和え もやしの味噌汁 ごはん	豚小間肉 減塩塩こんぶ みそ	玉葱,おろし生姜,ｷｬﾍﾞﾂ ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参 もやし,大根の葉	サラダ油 米	しそねり梅,みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	シュガーパイ スキムミルク	ぎょうざの皮　生,ﾏｰｶﾞﾘﾝ さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
14	土		卒園式								
16	月	昼		鰺の竜田揚げ ﾋﾞｰﾌﾝのｶﾚｰ炒め 小松菜の味噌汁 ごはん	あじ みそ	おろし生姜,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ 小松菜	さとう,片栗粉,サラダ油 ﾋﾞｰﾌﾝ,サラダ油 おつゆ麩 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,塩 みりん風調味料 和風だし	3時	ちんすこう(ごま) スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,白ごま 塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
17	火	昼	運動テスト	三色丼 白菜のｶﾆｶﾏ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏ﾐﾝﾁ,錦糸卵,きざみのり カニカマチラシ 刻み揚げ,みそ	ほうれん草 白菜 玉葱	米,さとう,サラダ油,さとう	濃口醤油,濃口醤油 うすくち醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	スコーン スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ
18	水	昼	子育て支援	ﾎﾟｰﾁﾄﾞｰﾝｽﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ チーズ 食パン	豚小間肉,大豆水煮 お魚ｿｰｾｰｼﾞ チーズ	玉葱,人参,ｲﾝｹﾞﾝ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾌﾞﾙ	じゃがいも,サラダ油 マカロニ,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 食パン	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	高菜ﾁｬｰﾊﾝ お茶	米,しらす干し,高菜漬,人参 サラダ油,ｺﾞﾏ油,鶏がらｽｰﾌﾟ 白ごま
19	木	昼		鶏のパン粉焼き ひじきと大根のサラダ キャベツのスープ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 芽ひじき	大根,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ黄,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 ｷｬﾍﾞﾂ,コーン,パセリ	パン粉,ﾊﾞﾀｰｿｰｽ,さつま芋 焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	塩,ｺｼｮｳ,豚ｶﾂｿｰｽ,塩 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	大学パナナ スキムミルク	バナナ,水,さとう,黒ごま ｽｷﾑﾐﾙｸ
21	土	昼		豚丼 かぼちゃの甘煮 えのきの味噌汁	豚小間肉 みそ	玉葱,人参 かぼちゃ えのき,大根の葉	米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう さとう	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	ビスコ ほたほた焼き スキムミルク	ビスコ ほたほた焼 ｽｷﾑﾐﾙｸ
23	月	昼		木の葉うどん れんこんサラダ 果物(黄桃缶)	かまぼこ,卵,ｶｯﾄわかめ ツナ	玉葱,しめじ ﾚﾝｺﾝ,ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾌﾞﾙ 黄桃缶	うどん ｺﾞﾏ油,さとう,ﾏﾖﾈｰｽﾞ	昆布つゆ 濃口醤油	3時	おはぎ風おにぎり お茶	米,きな粉,さとう,塩
24	火	昼	避難訓練	サワラの塩焼き おから炒め じゃが芋の味噌汁 ごはん	さわら おから みそ	オクラ 玉葱,きぬさや,人参 大根の葉	サラダ油 サラダ油,さとう じゃがいも 米	塩,塩 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	人参ドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐,人参 サラダ油,粉糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
25	水	昼		鶏肉のねぎ味噌焼き 海藻サラダ かき玉汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,京風白みそ 海藻ｻﾗﾀﾞ,カニカマチラシ 卵	青葱,かぼちゃ ﾚﾀｽ 白ねぎ	サラダ油 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	料理酒,みりん風調味料,うすくち醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	チーズトースト スキムミルク	食パン,ﾏﾖﾈｰｽﾞ,チーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ
26	木	昼		豚とがんもの煮物 ほうれん草の磯和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉,がんも きざみのり みそ	玉葱,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ほうれん草,人参 青葱	こんにゃく,さとう 里芋 米	和風だし,みりん風調味料,濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	バニラババロア お茶	ﾊﾞﾊﾞﾛｱの素ﾊﾞﾆﾗ,牛乳
27	金	昼		白身魚の洋風あんかけ 和風ピクルス ちんげん菜のｽｰﾌﾟ ごはん	ホキ	玉葱,赤ﾋﾟｰﾏﾝ,ﾋﾟｰﾏﾝ 大根,人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,コーン	小麦粉,サラダ油,片栗粉 さとう 米	味付塩ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 酢,濃口醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	いちごｼﾞｬﾑｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳,ﾏｰｶﾞﾘﾝ イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
28	土	昼		牛肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 しろなの煮浸し きくらげのｽｰﾌﾟ ごはん	牛ﾓﾓ肉 さつま揚げ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,玉葱,人参 しろな きくらげ,もやし	サラダ油,さとう,片栗粉 米	料理酒,濃口醤油,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	ウエハース せんべい スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾞﾆﾗ ｱﾝﾊﾟﾝﾂﾏﾝﾂﾄ煎餅 ｽｷﾑﾐﾙｸ
30	月	昼		たらのﾊﾞﾀｰ醤油焼き 茄子の味噌炒め かぶの清汁 ごはん	たら 合挽ﾐﾝﾁ牛豚,みそ	ｲﾝｹﾞﾝ なす,玉葱,きぬさや,おろし生姜 かぶ,大根の葉	ﾊﾞﾀｰｿｰｽ サラダ油,さとう,片栗粉 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	青りんごゼリー お茶	青ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰの素

31	火		入園準備の為 休園	