



# 2026年3月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未調理 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
2	月	ごはん (ふりかけ)	花しゅうまい れんごんの梅肉和え みそ汁	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、 卵、スキムミルク	ぎょうざの皮、片栗粉、三温糖、 薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し 椎茸、生姜、れんこん、きゅう り、梅干し、かぼちゃ、なめこ、小 松菜、レーズン	薄口醤油、濃口醤油、酒、 酢、だし汁、みそ、ペーキン グパウダー、水	エネルギー 321kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.6g 炭水化物 43.3g 塩分 1.5g
3	火	ごはん	散らし寿司、鶏肉の照焼き 豆腐のミートボール ちくわの磯辺揚げ ツナの和風パスタ、グリーンサラダ すまし汁、いちご	ひなあられ カルピス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、桜でんぶ、豚ひき肉、豆 腐、牛乳、ちくわ、シーチキン、 かまぼこ、カルピス	米、三温糖、パン粉、片栗粉、薄 力粉、揚げ油、スパゲッティ、 油、麩	れんこん、ごぼう、人参、干し椎 茸、ホールコーン、さやいんげ ん、刻みのみ、玉ねぎ、青のり、 しめじ、ネギ、キャベツ、きゅう り、大根、水菜、いちご	濃口醤油、みりん、酒、す し酢、塩、酢、薄口醤油、 だし汁、ひなあられ、水	エネルギー 467kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.8g 炭水化物 70.4g 塩分 2.6g
4	水	ごはん (ふりかけ)	大根のみそそば煮 小松菜とちくわのお浸し 納豆 わかめうどん	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、ちくわ、キッズ納豆、 鶏肉、かまぼこ、スキムミルク	炒め油、片栗粉、三温糖、麵(う どん)、麩、マーガリン	大根、ネギ、小松菜、えのき、人 参、しめじ、ワカメ	だし汁、みそ、濃口醤油、 みりん、薄口醤油、塩、水	エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.9g 炭水化物 30.1g 塩分 1.9g
5	木	ごはん (麦飯)	ポークカレー ピクルス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 大根、きゅうり、らっきょう、パナ ナ、みかん缶、パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 217kcal たんぱく質 9.0g 脂質 6.3g 炭水化物 35.8g 塩分 1.8g
6	金	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き ほうれん草のお浸し 厚揚げのみそ汁 オレンジ	大根もち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、厚揚げ、スキムミ ルク	三温糖、片栗粉	梅干し、ほうれん草、人参、玉ね ぎ、えのき、小松菜、オレンジ、 大根	酒、薄口醤油、みそ、みり ん、濃口醤油、だし汁、水	エネルギー 182kcal たんぱく質 18.6g 脂質 3.1g 炭水化物 21.4g 塩分 1.8g
7	土	おにぎり (ふりかけ)	あんかけ焼きそば バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麵(焼きそば)、片栗粉、三温糖	干し椎茸、人参、玉ねぎ、ほうれ ん草、白ネギ、生姜、バナナ	酒、みりん、塩、濃口醬 油、カルテツサブレ	エネルギー 338kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.3g 炭水化物 52.0g 塩分 1.2g
9	月	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの和風サラダ みそ汁 りんご	人参ポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ロース、じゃこ、油揚げ、スキ ムミルク	炒め油、三温糖、白ごま、薄力 粉、マーガリン	玉ねぎ、生姜、ネギ、キャベツ、 きゅうり、人参、かぼちゃ、なめ こ、ワカメ、りんご	濃口醤油、みりん、酒、 酢、だし汁、みそ、塩、水	エネルギー 301kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 33.0g 塩分 1.6g
10	火	お別れ遠足								
11	水	ごはん	赤飯、唐揚げ 野菜ミートローフ ウインナー、ナポリタン 小松菜のコールスロー すまし汁、いちご	抹茶ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	小豆、鶏肉、合びき肉、ウイン ナー、ベーコン、かまぼこ、牛 乳、生クリーム、スキムミルク	もち米、米、片栗粉、揚げ油、三 温糖、スパゲッティ、油、麩、強 力粉、薄力粉	生姜、玉ねぎ、ごぼう、れんこ ん、人参、ピーマン、キャベツ、 小松菜、ホールコーン、レモン 汁、えのき、ワカメ、いちご	塩、濃口醤油、薄口醤油、 みりん、酒、ケチャップ、ト マトピューレ、酢、だし汁、 抹茶、ペーキングパウ ダー、水	エネルギー 612kcal たんぱく質 48.3g 脂質 26.7g 炭水化物 71.9g 塩分 2.3g
12	木	ごはん (のり)	焼き魚 チーズ入り野菜サラダ かき玉汁 オレンジ	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、チーズ、卵、黄粉、スキムミ ルク	三温糖、油、片栗粉、マカロニ	キャベツ、きゅうり、人参、ホール コーン、玉ねぎ、ワカメ、ネギ、オ レンジ	塩、酒、酢、薄口醤油、濃 口醤油、だし汁、水	エネルギー 239kcal たんぱく質 22.3g 脂質 6.7g 炭水化物 23.7g 塩分 1.3g
13	金	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ ひじきと野菜のサラダ 白菜のスープ	マドレーヌ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、チーズ、ベーコン、 卵、スキムミルク	スパゲティ、油、三温糖、薄力 粉、マーガリン、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 グリーンピース、にんにく、ホール マト、キャベツ、きゅうり、ひじき、 ホールコーン、白菜、ネギ	塩、トマトピューレ、ケ チャップ、ウスターソース、 酢、濃口醤油、酒、ペーキ ングパウダー、水	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.7g 炭水化物 57.8g 塩分 1.0g
14	土	ごはん (麦飯)	豚肉の甘辛丼 みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	三温糖、ごま油、麩	玉ねぎ、人参、えのき、ネギ、大 根、水菜、りんご	濃口醤油、酒、だし汁、み そ、カルテツサブレ	エネルギー 319kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.0g 炭水化物 32.5g 塩分 1.6g
16	月	おにぎり (ふりかけ)	焼きそば みそ汁 バナナ	キラキラゼリー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、豆腐、油 揚げ、カルピス	麵(焼きそば)、炒め油、三温糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、もや し、ピーマン、えのき、小松菜、 バナナ、粉寒天、ぶどうジュ ース、みかん缶、パイン缶	薄口醤油、焼きそばソ ース、塩、だし汁、みそ、水	エネルギー 264kcal たんぱく質 10.6g 脂質 5.1g 炭水化物 48.4g 塩分 1.9g
17	火	ごはん (のり)	魚と野菜のちぎり天 ブロッコリーの和え物 すまし汁	お好み焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚すり身、スキムミルク、豆 腐、かまぼこ、豚肉、卵、鰹節	片栗粉、揚げ油、三温糖、白ご ま、薄力粉	ピーマン、ごぼう、人参、干し椎 茸、きくらげ、ネギ、ブロッコ リー、もやし、ホールコーン、玉 ねぎ、ワカメ、キャベツ、青のり	塩、濃口醤油、だし汁、薄 口醤油、お好み焼きソ ース	エネルギー 222kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.0g 炭水化物 25.0g 塩分 1.5g
18	水	手作りパン (プレーン)	豆乳シチュー フレンチサラダ	焼きおにぎり(みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、豆乳	三温糖、油、米	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめ じ、ほうれん草、キャベツ、きゅう り、ホールコーン、レーズン	シチュールー、酢、塩、み そ、みりん	エネルギー 233kcal たんぱく質 6.9g 脂質 6.0g 炭水化物 40.2g 塩分 1.9g
19	木	ごはん (ふりかけ)	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、ロースハム、 ベーコン、卵、スキムミルク	パン粉、じゃが芋、薄力粉、三温 糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、きゅうり、しめじ	塩、ケチャップ、マヨネ ーズ、薄口醤油、水	エネルギー 270kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.3g 炭水化物 29.8g 塩分 1.5g
20	金	春分の日								
23	月	ごはん (ふりかけ)	厚揚げの中華炒め 春雨の酢物 わかめスープ	米粉のチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	厚揚げ、豚肉、ロースハム、鶏 肉、スキムミルク	片栗粉、ごま油、春雨、三温糖、 白ごま、米粉	キャベツ、もやし、人参、ニラ、に んにく、きゅうり、ホールコーン、 ワカメ、玉ねぎ、ネギ	塩、薄口醤油、酢、濃口醬 油、水	エネルギー 255kcal たんぱく質 15.4g 脂質 6.8g 炭水化物 34.2g 塩分 1.0g
24	火	ごはん (のり)	魚のみそ煮 切干大根の煮物 けんちん汁 りんご	おからドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、厚揚げ、おから、牛 乳、スキムミルク	三温糖、つきこんにやく、薄力 粉、揚げ油、粉糖	生姜、切干大根、人参、さやいん げん、干し椎茸、ごぼう、白ネ ギ、りんご	だし汁、みそ、酒、みりん、 濃口醤油、薄口醤油、塩、 ペーキングパウダー、水	エネルギー 365kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.8g 炭水化物 41.1g 塩分 1.7g
25	水	ごはん (ふりかけ)	五目煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁 オレンジ	ほうれん草チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、鶏肉、ちくわ、スキムミ ルク、牛乳、チーズ	つきこんにやく、三温糖、白ご ま、薄力粉	人参、ごぼう、さやいんげん、昆 布、干し椎茸、ブロッコリー、か ぼちゃ、玉ねぎ、なめこ、ワカメ、 オレンジ、ほうれん草	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、みそ、ペーキン グパウダー、水	エネルギー 302kcal たんぱく質 19.1g 脂質 6.7g 炭水化物 49.6g 塩分 1.9g
26	木	ごはん (ふりかけ)	豚肉と野菜のみそ炒め レバーのソース煮 すまし汁	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏レバー、豆腐、かまぼ こ、黄粉、スキムミルク	炒め油、三温糖、薄力粉、上新 粉、油	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人 参、ピーマン、しめじ、生姜、えの き、ワカメ	みそ、濃口醤油、酒、ウ スターソース、酢、だし汁、薄 口醤油、塩、水	エネルギー 219kcal たんぱく質 18.8g 脂質 5.7g 炭水化物 24.9g 塩分 1.6g
27	金	ごはん (のり)	魚の変わり焼き かぼちゃのおかか和え みそ汁 りんご	にんじんボンデケーゾ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、豆腐、油揚げ、 ベーコン、スキムミルク	パン粉、じゃが芋、米粉、片栗 粉、油	青のり、かぼちゃ、きゅうり、人 参、玉ねぎ、ワカメ、りんご	酒、塩、マヨネーズ、濃口 醤油、みりん、だし汁、み そ、水	エネルギー 353kcal たんぱく質 21.0g 脂質 12.8g 炭水化物 43.0g 塩分 1.6g
28	土	おにぎり (ふりかけ)	お野菜ジャージャー麺 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	麵(ちゃんぽん)、油、炒め油、三 温糖、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャ ベツ、人参、もやし、ピーマン、パ ナナ	みそ、赤みそ、みりん、濃 口醤油、酒、カルテツサ ブレ	エネルギー 400kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.2g 炭水化物 56.8g 塩分 1.3g
30	月	ごはん (ふりかけ)	鶏肉と大豆の揚げからめ 五色野菜のお浸し みそ汁	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮、鰹節、豆腐、油 揚げ、黄粉、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、米粉、油	小松菜、もやし、人参、しめじ、 ホールコーン、玉ねぎ、ワカメ、 かぼちゃ	濃口醤油、酒、だし汁、み そ、水、塩	エネルギー 350kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.1g 炭水化物 37.6g 塩分 1.5g
31	火	ごはん (のり)	魚のカレー風味煮 ツナサラダ ジャーマンスープ オレンジ	ピザトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、シーチキン、鶏肉、ロ ースハム、ピザ用チーズ、スキム ミルク	三温糖、油、じゃが芋、食パン	にんにく、ワカメ、キャベツ、き ゅうり、人参、玉ねぎ、オレンジ、 ピーマン	だし汁、カレー粉、濃口醬 油、酒、酢、塩、パセリ、ケ チャップ、水	エネルギー 228kcal たんぱく質 21.9g 脂質 6.0g 炭水化物 24.1g 塩分 1.7g

お知らせ  
 ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかず。  
 ◆手作りの揚げ物は、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。  
 ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ(合計)です。  
 ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。