



西綾瀬りりおっこ保育園 3月 給食献立表

令和8年



献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9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		
02 鶏南蛮うどん (麦茶 月 チーズのサラダ) バナナ	ゆでうどん、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、卵、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 ジョア さつまいも蒸しパン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g
03 ちらし寿司 いよかん (すまし汁 火 鮭の香りみそ焼き) ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、油揚げ、かまぼこ	りんご濃縮果汁、いよかん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、にんじん、みつば、焼きのり、あおのり、かんぴょう	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 1.7 g
04 ご飯 グレープフルーツ (みそ汁 水 煮込みハンバーグ ながとくん) 小松菜の磯香和え	米、パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ、ホイップクリーム、米みそ	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、いちご、にんじん、わかめ、焼きのり、バナナ、オレンジ	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン りつきくん クラッカー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g
05 麦パン いちご (野菜スープ 木 ささ身フライ) きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、米、油、フレンチドレッシング、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、卵	いちご、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 418 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.5 g
06 中華炊き込みおこわ (みそ汁 金 チンゲン菜のあえ物) オレンジ	米、もち米、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ、しらす干し	チンゲンサイ、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.9 g
07 焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 土 小松菜のドレッシングあえ) 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン、わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g
09 三色丼(そぼろごはん) (みそ汁 なつきちゃん 月 春雨サラダ) デコポン	米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ	デコポン、もやし、もも缶、みかん缶、バナナ、ほうれん草、なめこ、きゅうり、キウイフルーツ、にんじん、系みつば、しょうが、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツポンチ けんくん	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.9 g
10 ご飯 パイナップル (みそ汁 (0.1歳バナナ) 火 さわらのごま照り焼き) 白菜とツナのごま酢あえ	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さわら、バター、ツナ缶、卵、油揚げ、米みそ	はくさい、パイナップル、だいこん、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー まなかちゃん	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.1 g
11 正油ラーメン (麦茶 ひかりちゃん 水 チーズのサラダ) いよかん	生中華めん、食パン、油、砂糖、ごま油、マヨネーズ	牛乳、焼き豚、チーズ、ツナ缶	キャベツ、はくさい、いよかん、もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、りんごジャム、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド (サンドイッチ しゅうくん)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.4 g
12 麦パン バナナ (コーンスープ 木 チキンソテートマトソース) マセドアンサラダ	麦パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、ホールトマト缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g
13 ご飯 いちご (すまし汁 金 豆腐の松風焼き) ほうれん草のおかかあえ	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、淡色みそ、かつお節	いちご、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 1.9 g
14 ナポリタン (コンソメスープ 土 キャベツのサラダ) 果物	スパゲティ、油	牛乳、ツナ缶、豚ひき肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あさつき、かぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、

のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ぼたぼた焼き、雪の宿、

ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぼたぼた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

16 鶏南蛮うどん (麦茶 月 ジャーマンポテト) バナナ いつきくん	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、無塩せきベーコン、クリーム	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、パセリ、みかん缶、いちご	牛乳100 お菓子 ジョア ロールケーキ ひるんちゃん	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 2.2 g
17 ご飯 いよかん (みそ汁 火 カジキまぐろのステーキ) せん切り野菜の和風サラダ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、かじき、ちくわ、油揚げ、米みそ	いよかん、キャベツ、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.9 g
18 ご飯 いちご (ポークチャップ 水 みそ汁) 小松菜の磯香和え	米、麦パン、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ、バター、こしあん	たまねぎ、いちご、こまつな、もやし、にんじん、わかめ、焼きのり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんバターサンド (あげぱん みおちゃん)	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.0 g
19 麦パン デコポン (野菜スープ ★ラッキーデー 木 チーズハンバーグ) きゅうりとコーンのサラダ (ハンバーガーセット)ともきくん	麦パン、米、パン粉、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵	デコポン、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
21 焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 土 小松菜のドレッシングあえ) 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
23 麻婆丼 しんいちちゃん (卵スープ 月 春雨サラダ) オレンジ	米、ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ こはるちゃん	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 ご飯 パイナップル (みそ汁 (0.1歳バナナ) 火 さわらのごま照り焼き) 白菜とツナのごま酢あえ	米、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、さわら、バター、ツナ缶、卵、油揚げ、米みそ	はくさい、パイナップル、だいこん、にんじん、あさつき、ほうれん草パウダー	牛乳100 お菓子 牛乳130 ほうれん草クッキー	エネルギー 656 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 1.8 g
25 正油ラーメン (麦茶 水 ブロccoliときのこのサラダ) いよかん	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚	いよかん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、えのきたけ、りんごジャム、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 2.3 g
26 麦パン バナナ (コーンスープ 木 チキンソテートマトソース) マセドアンサラダ	麦パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、バター	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、ホールトマト缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 菜飯おにぎり	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g
27 ご飯 いちご (すまし汁 金 豆腐の松風焼き) ほうれん草のおかかあえ	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、淡色みそ、かつお節	いちご、ほうれん草、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.0 g
28 ナポリタン (コンソメスープ 土 キャベツのサラダ) 果物	スパゲティ、油	牛乳、ツナ缶、豚ひき肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、あさつき、かぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
30 ハヤシライス (野菜スープ 月 コールスローサラダ) オレンジ	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚肉、きな粉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、あさつき、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g
31 和風きのこスパゲティ (コンソメスープ 火 ささ身サラダ) いちご	スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、鶏ささ身、バター	いちご、たまねぎ、きゅうり、トマト、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 465 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g

今月の平均栄養価 エネルギー:488kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.1g

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 3月 後期食献立表



令和7年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ さつまいもと人参の味噌汁 きやべつとのそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜ときゅうりの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜ともやしのスープ 白身魚とかぼちゃ味噌煮 オレンジ	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 小松菜のそぼろ煮 バナナ
午後食	きやべつと人参の味噌うどん 豆腐とさつまいも煮 バナナ	人参と玉ねぎの味噌うどん ほうれん草のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと小松菜の味噌おじや 豆腐ともやし煮 バナナ	パン きやべつと人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ	玉ねぎとかぼちゃのうどん 豆腐ともやしの味噌煮 バナナ	小松菜と人参の味噌うどん 白身魚とたまねぎ煮 バナナ
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ もやしと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 白菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ きやべつと玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎときやべつのスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後食	きゅうりともやしの味噌おじや 白身魚と人参煮 バナナ	白菜と人参のおじや 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	きやべつと人参のおじや 白身魚ともやし煮 バナナ	パン じゃがいもと玉ねぎのスープ 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	ひじきと人参のうどん 白身魚ともやし煮 バナナ	きやべつと人参のうどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ じゃがいもと人参の味噌汁 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	おかゆ きやべつと人参の味噌汁 豆腐と大根煮 バナナ	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 白菜ときゅうりの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	/	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 小松菜のそぼろ煮 バナナ
午後食	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐とじゃがいも煮 バナナ	きやべつと大根のうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	玉ねぎと小松菜の味噌おじや 豆腐ともやし煮 バナナ	パン きやべつと人参のスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ		小松菜と人参の味噌うどん 白身魚とたまねぎ煮 バナナ
	23	24	25	26	27	28
午前食	おかゆ もやしと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 オレンジ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 白菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ きやべつと玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎときやべつのスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後食	きゅうりともやしの味噌おじや 白身魚と人参煮 バナナ	白菜と人参のおじや 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	きやべつと人参のおじや 白身魚ともやし煮 バナナ	パン じゃがいもと玉ねぎのスープ 白身魚と人参の味噌煮 バナナ	ひじきと人参のうどん 白身魚ともやし煮 バナナ	きやべつと人参のうどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	30	31				
午前食	おかゆ 玉ねぎときやべつのスープ 人参の味噌そぼろ煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚とトマト煮 バナナ	/	/	/	/
午後食	きやべつと人参の味噌うどん 白身魚のきゅうり煮 バナナ	トマトとキャベツのうどん 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ				

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:225kcal たんぱく質:9.7g 脂質:2.9g

※午前・午後食に麦茶を提供します。

※白身魚:かれい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。