

令和8年 3月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	2・30	月	牛乳	ごはん チキンのバーベキューソース焼き きやべつのさっぱり和え 味噌汁(大根・長ねぎ) バナナ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌	米 砂糖 麩	キャベツ きゅうり 人参 生姜 大根 長ねぎ 昆布 バナナ
ひな祭り 献立	3	火	牛乳	ちらし寿司風 豚肉の西京焼き 菜の花ツナマヨ和え 清汁(長ねぎ・たけのこ) いちご	カルピス 手作りピーチゼリー	牛乳 豚挽肉 豚もも肉 白みそ まぐろ油漬缶 かつお節 ゼラチン 豆乳ホイップクリーム	米 砂糖 マヨネーズ(卵なし) カルピス	人参 さやえんどう 刻みのり 生姜 菜の花 ホールコーン缶 長ねぎ たけのこ 水煮 昆布 いちごもも缶 100%りんごジュース
	4	水	牛乳	きつねうどん 鶏肉の生姜焼き おひたし りんご	牛乳 青菜とじゃこのふりかけごはん	牛乳 油揚げ かつお節 鶏もも肉 ちりめんじゃこ	乾麺 砂糖 油 米 押し麦 ごま油 白ごま	人参 長ねぎ 生姜 きゅうり もやし りんご 小松菜 昆布
	5	木	牛乳	ごはん 豚レバーの香り揚げ 切干大根の和え物 味噌汁(キャベツ・ホールコーン) 清見柑	牛乳 パンケーキ(ブルーベリージャム)	牛乳 豚レバー かつお節 味噌 豆乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米粉ホットケーキミックス ブルーベリージャム	生姜 ビーマン 切干大根 人参 きゅうり ホールコーン缶 キャベツ 昆布 清見柑
6日 きりん組 餃子の皮ピザ作り	6・17	金・火	牛乳	ごはん 鱈の塩麴焼き れんごんのきんぴら 味噌汁(白菜・人参・長ねぎ) りんご	牛乳 6日：餃子の皮ピザ 17日：アメリカンドッグ	牛乳 さわら かつお節 味噌 ビザ用チーズ(6日) ウインナー(17日)	米 米こうじ 油 砂糖 白ごま ぎょうざの皮(6日) 米粉ホットケーキミックス (17日)	れんごん 人参 さやえんどう 白菜 長ねぎ 昆布 りんご ビーマン(6日) 玉ねぎ(6日) ホールコーン缶 (6日)
	7	土	牛乳	回鍋肉丼 きゅうりの中華和え 中華スープ(豆腐・小松菜) バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 味噌 絹ごし豆腐 かつお節	米 砂糖 片栗粉 白ごま 白ごま お菓子	人参 キャベツ ビーマン きゅうり 小松菜 昆布 バナナ
9日 ひよこ・りす組 ポップコーンSHOW	9・23	月	牛乳	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き キャベツのおかか和え 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 9日：手作りポップコーン(塩味) 23日：手作りポップコーン(キャラメル味)	牛乳 木綿豆腐 鶏挽肉 かつお節 味噌 豆乳(23日)	米 油 米パン粉 砂糖 さつまいも ポップコーン種	人参 玉ねぎ 干しひじき キャベツ 昆布 バナナ
そう組 リクエスト献立	10	火	牛乳	カレーライス シルバーサラダ いちご	ジョア(マスカット) メロンパン風トースト	牛乳 豚もも肉	米 押し麦 じゃがいも 油 春雨 マヨネーズ(卵なし) 胚芽食パン 米粉バター 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり いちご
	11・25	水	牛乳	ごはん 鮭の胡麻照り焼き 人参のしりしりー 味噌汁(油揚げ・小松菜) バナナ	牛乳 ラーメン	牛乳 鮭 まぐろ油漬缶 油揚げ かつお節 味噌 焼き豚	米 砂糖 米粉 白ごま 油 生中華麺	人参 玉ねぎ 小松菜 昆布 バナナ 長ねぎ もやし ホールコーン缶
12日 そう組プレゼント クッキー作り 26日 そう組 餃子の皮ピザ作り	12・26	木	牛乳	カオマンガイ風手キンライス ほうれん草のナムル 春雨スープ りんご	牛乳 12日：米粉クッキー 26日：餃子の皮ピザ	牛乳 鶏もも肉 ビザ用 チーズ(26日)	米 ごま油 砂糖 白ごま 春雨 米粉 バター(12日) ぎょうざの皮(26日)	にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご ビーマン(26日) ホールコーン缶 (26日)
	13・27	金	牛乳	ごはん ポーグビーンズ コールスローサラダ コンソメスープ(もやし・玉ねぎ・人参) 清美柑	牛乳 13日：フライドポテト 27日：米粉ドーナツ	牛乳 大豆水煮 豚もも肉 木綿豆腐(27日)	米 油 砂糖 じゃがいも (13日) 米粉ホットケーキミックス (27日)	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ ホールコーン缶 もやし 清見柑 青のり(13日)
	14・28	土	牛乳	カレーピラフ しょう油フレンチ コンソメスープ(玉ねぎ・もやし) りんご	牛乳 お菓子	牛乳 鶏もも肉	米 油 お菓子	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり セロリ もやし りんご
	16	月	牛乳	ニラそばろ丼 切干大根の和え物 中華スープ(豆腐・長ねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 つぶつぶみかんゼリー プレミアムクラッカー	牛乳 豚挽肉 絹ごし豆腐 かつお節	米 油 砂糖 ごま油 プレミアムクラッカー	にんにく 生姜 玉ねぎ にら 切干大根 人参 きゅうり 長ねぎ 生わかめ 昆布 バナナ 寒天 みかん缶
卒園 お祝い給食	18	水	牛乳	お祝いごはん 鶏唐揚げ 白菜のおひたし 沢煮椀 清見柑	牛乳 フルーツサンドイッチ	牛乳 鶏もも肉 かつお節 豆乳ホイップクリーム	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 ロールパン	生姜 白菜 人参 かぶ 長ねぎ 小松菜 ごぼう 清見柑 みかん缶 もも缶

令和8年 3月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
お彼岸	19	木	牛乳	焼きそば チンゲン菜の和え物 中華スープ(豆腐・わかめ・長ねぎ) りんご	牛乳 ぼたもち	牛乳 豚もも肉 絹ごし豆 腐 かつお節 黄な粉 小豆	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 米	人参 キャベツ もやし にら チンゲン菜 もやし 長ねぎ 生わかめ 昆布 りんご
	24	火	牛乳	食パン 春キャベツのクリームシチュー 三色サラダ 清見柑	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 鶏むね肉	食パン 油 米	人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワ ー 清見柑 ゆかり パセリ
	31	火	牛乳	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・玉ねぎ) りんご	牛乳 オートミールバー	牛乳 豚挽肉	米 油 米パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ (卵なし) オートミール バター 三温糖	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ りんご パナナ レーズン