

令和8年 3月 給食献立表 杉ノ子第二保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2月	かりかけご飯 鶏団子と春雨の生姜スープ お好み焼き風厚焼き卵 切干し大根の甘酢和え ヨーグルト	牛乳 菓子 桜もち 菓子 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・サラダ 竹輪・かつお節・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・はるさめ・ マヨネーズ・三温糖・桜もち(関 東風)	しょうが・はくさい・こまつな・にんじ ん・キャベツ・あおのり・切干しだいこ ん・りよくとうもやし・きゅうり
3火	ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 金平牛蒡 茹でブロッコリー 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 マドレーヌ 麦茶	ヨーグルト・鶏卵・でんぷ・木綿 豆腐・削り節・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・片栗粉・調合 油・いりごま・マヨネーズ・薄力 粉・無塩バター	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・焼き のり・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそ う・まこんぶ・しょうが・にんにく・ごぼ う・ブロッコリー・柑橘類・レモン果汁
4水	オープンサンド コーンのスープ ポークビーンズ ももゼリー	果物(バナナ) 麦茶 おなかチャージハン 麦茶	プロセスチーズ・大豆水煮缶 詰・ぶたロース・ベーコン・削り 節	ロールパン・マヨネーズ・片栗粉・ じゃがいも・調合油・三温糖・ゼ リー・精白米	バナナ・きゅうり・冷凍コーン・たまね ぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケ チャップ・ホールトマト・こねぎ
5木	若布ごはん 味噌汁 鶏肉のコーンフ레이크焼き 茹で人参 かぼちゃの甘煮 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 鶏南蛮うどん 麦茶	絹ごし豆腐・赤みそ・煮干し・削 り節・若鶏もも皮なし・エッグ ケアマヨネーズ	菓子・精白米・コーンフ레이크・三 温糖・ゆでうどん・調合油・片栗 粉	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・にんに く・しょうが・にんじん・くりかぼちゃ・み かん・たまねぎ・乾しいたけ
6金	ご飯 味噌汁 鯖のカレー揚げ ひじきの炒り煮 果物(バナナ)	牛乳 菓子 クリームデニッシュ 牛乳	牛乳・油揚げ・赤みそ・削り節・ 煮干し・さば・さつま揚げ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・ 糸こんにゃく・三温糖・クリーム パン	キャベツ・こまつな・しょうが・乾ひじ き・にんじん・さいいんげん・バナナ
7土	チャンポン ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・蒸しかまぼ こ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶 詰	菓子・中華めん・ごま油・調合油・ 精白米	長ねぎ・にんじん・キャベツ・りよくとう もやし・にら・ブロッコリー・にんじん・ 塩昆布
9月	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き さつま芋の天ぷら きゃべつともやしのおかか和え 果物(バナナ)	菓子 牛乳 かりんとうトースト 牛乳	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・ さけ	菓子・精白米・さつまいも・天ぷ ら粉・調合油・食パン・黒砂糖・有 塩バター	だいこん・えのきたけ・みずな・キャベ ツ・りよくとうもやし・にんじん・バナナ
10火	きょうざ丼 もやしのスープ パンサンスー 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 じゃが芋たんぼ 牛乳	ヨーグルト・ぶたひき肉・ベー コン・ロースハム・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ きょうざの皮・調合油・いりご ま・はるさめ・じゃがいも	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきた け・キャベツ・にら・りよくとうもやし・生 しいたけ・きゅうり・にんじん・柑橘類
11水	牛乳パン 若布スープ 凍り豆腐のハンバーグ マカロニサラダ 茹でブロッコリー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 ラーメン 麦茶	凍り豆腐・ぶたひき肉・まぐろ 油漬缶詰・ヨーグルト・焼き豚・ なると	ロールパン・いりごま・パン粉・三 温糖・調合油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨネーズ・中華めん	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・たまねぎ・ト マトケチャップ・にんじん・きゅうり・ブ ロccoliリー・冷凍コーン
12木	ごま塩ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き 根菜サラダ 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮 干し・若鶏もも皮なし・プロセ スチーズ・牛乳	菓子・精白米・ごま油・ごま油・ いりごま・マヨネーズ・薄力粉・三 温糖・調合油	りんごジュース・りよくとうもやし・チン ゲンサイ・れんこん・にんじん・かぶ・か ぶの葉・柑橘類
13金	かりかけご飯 味噌汁 春巻き ごぼうサラダ ぶどうゼリー	菓子 牛乳 クリームコーンパスタ ジュース	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・ ぶたロース・ベーコン・パルメ ザンチーズ	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・ 三温糖・片栗粉・調合油・すりご ま・マヨネーズ・ゼリー・マカロ ニ・スパゲティ	かぶの葉・たまねぎ・かぶ・はくさい・ゆ でたけのこ・乾しいたけ・ごぼう・にん じん・ほうれんそう・コーン缶詰クリ ム・りんごジュース
14土	焼きそば 韓国風スープ コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・いりご ま・ごま油・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマ ン・あおのり・塩わかめ・きゅうり・冷凍 コーン・みかん缶詰
16月	チキントマトカレーライス 春雨スープ ツナサラダ 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ 油漬缶詰・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・調合油・有塩バ ター・はるさめ・お好み焼き粉	たまねぎ・ホールトマト・しょうが・にん にく・にんじん・チンゲンサイ・キャベ ツ・きゅうり・柑橘類・冷凍コーン・あ おのり

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	495	19.4	15.0	227	1.9	130	0.31	0.36	33	4.2	2.1
幼児	580	22.2	18	208	2.3	149	0.36	0.35	38	5.1	2.5

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです  
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています  
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります  
 ※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試しください  
 ※★マークは新メニューです

そつえん  
おめでとう

保護者	園長	栄養士

令和 8 年

3月 給食献立表

杉ノ子第二保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ マロニーの金平 きゅうりの和え物 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 豚肉の生姜ご飯 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・はんぺん・ぶたロース	精白米・天ぷら粉・調合油・マロニー・三温糖・ごま油	たまねぎ・こまつな・あおのり・ごぼう・にんじん・青ピーマン・きゅうり・バナナ・しょうが・こねぎ
18 水	フリオツジュパン ★きのこのかきたまスープ★ 鶏肉のバーベキューソース 小松菜のかりかりベーコンサラダ ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 ぼたもち 麦茶	鶏卵・若鶏もも皮なし・ベーコン・ヨーグルト・あずき・きな粉	ロールパン・片栗粉・薄力粉・調合油・三温糖・オリーブ油・精白米	バナナ・えのきたけ・がなしめじ・しょうが・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・こまつな・キャベツ
19 木	ご飯 味噌汁 ヒレカツ 春雨サラダ 茹でキャベツ 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 焼き芋 牛乳	赤みそ・削り節・煮干し・ぶたヒレ・鶏卵・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・はるさめ・三温糖・マヨネーズ・さつまいも	りんごジュース・だいこん・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・キャベツ・柑橘類
21 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	菓子 牛乳 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・みかん缶詰・乾しいたけ
23 月	ご飯 けんちん汁 鮭のスタミナ焼き もやしとほうれん草のごまあえ 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 桃のケーキ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・さけ・赤みそ・鶏卵	菓子・精白米・糸こんにゃく・さといも・調合油・すりごま・三温糖・薄力粉・無塩バター	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・セロリー・にんにく・りよくとうもろやし・ほうれんそう・柑橘類・黄桃缶
24 火	青菜ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き 野菜ソテー 茹でブロッコリー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 すいとん 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・薄力粉	長ねぎ・塩わかめ・しょうが・だいこん・キャベツ・りよくとうもろやし・青ピーマン・にんじん・ブロッコリー・バナナ・ほうれんそう・乾しいたけ
25 水	ハターロールパン ジュリエンスープ キツシュ マカロニソテー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・調合油・マカロニス・パゲティ・有塩バター・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・赤ピーマン・ほうれんそう・青ピーマン・トマトケチャップ
26 木	ふりかけご飯 味噌汁 鱈のステーキソース ブロッコリーのごまサラダ 果物(柑橘類)	菓子 ジュース スイートブール 牛乳	木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮干し・たら・ロースハム・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・調合油・三温糖・すりごま・マヨネーズ・ロールパン・無塩バター・薄力粉	りんごジュース・はくさい・みずな・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・柑橘類
27 金	ご飯 味噌汁 鶏すき キャベツの塩昆布和え りんごゼリー	菓子 牛乳 スイートポテト 牛乳	牛乳・赤みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・ゼリー・さつまいも・有塩バター・いりごま	たまねぎ・えのきたけ・塩わかめ・にんじん・長ねぎ・はくさい・キャベツ・塩昆布
28 土	ミートソーススパゲッティ 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳 ラスク 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・食パン・グラニュー糖	たまねぎ・セロリー・にんじん・にんにく・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
30 月	ごま塩ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 ほうれん草とにんじんの白和え 果物(柑橘類)	菓子 牛乳 トマトソースのペンネ 牛乳	牛乳・ぶたロース・さば・赤みそ・木綿豆腐・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・ごま油・さといも・こんにゃく・ごま油・三温糖・すりごま・パンネ・調合油	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやいんげん・しょうが・ほうれんそう・柑橘類・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
31 火	切干大根の炊き込みご飯 味噌汁 豚しゃぶ 茹で野菜 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 わかめとチーズのおにぎり 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・絹ごし豆腐・赤みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・プロセスチーズ	精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ	切干しだいこん・にんじん・なめこ・長ねぎ・キャベツ・りよくとうもろやし・バナナ・乾わかめ

楽しく食べる子どもに

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんのお話を自分ですることができるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで思い切り楽しみましょう。

食育サイズ

いちごのつぶつぶは何でしょう？

①種 ②茎 ③果実

△ 果実  
いちごのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中心に入っています。



