

# 令和8年 3月 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆  
行事や食材の配送等で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



今月は、

## 「生の国産かんきつ類」

を提供します。



日野市立保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
2 ／ 月	ビビンバ 白菜の韓国風サラダ わかめスープ	米/砂糖/ごま油/白 ごま	豚肉/わかめ/生揚げ /牛乳	コーン/人参/ほうれ んそう/はくさい/り んご/玉ねぎ/国産か んきつ類(1歳児クラス は夏みかん缶)	牛乳 果物(柑橘類) 菓子 飲むヨーグルト		I単位 - 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.0 g
3 ／ 火	【ひな祭り献立】 ちらし寿司 魚の西京焼き 菜の花のおひたし 春のすまし汁	米/砂糖/きび砂糖/ 油	牛乳/油揚げ/鮭/み そ/かまぼこ/わかめ /粉寒天	人参/かんぴょう/い んげん/しいたけ/ほ うれんそう/和種なば な/万能ねぎ/白桃缶	牛乳 もものゼリー 菓子 牛乳		I単位 - 548 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 2.3 g
4 ／ 水	胚芽米ごはん 麻婆豆腐 青梗菜のスープ	米/胚芽米/油/きび 砂糖/ごま油/かたく り粉/じゃがいも/さ つまいも/砂糖/黒ご ま	牛乳/豆腐/豚肉/み そ	人参/ねぎ/しいたけ /たけのこ/いんげん /しょうが/玉ねぎ/ チンゲンサイ	牛乳 大学芋 牛乳	I単位 - 570 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.8 g	
5 ／ 木	キャラットライス パインサラダ 花野菜のシチュー	米/油/バター/小麦 粉/黒砂糖	鶏肉/牛乳	人参/キャベツ/きゅ うり/パイン缶/玉ね ぎ/はくさい/カリフ ラワー/プロックリー	牛乳 黒砂糖蒸しパン ぶどうジュース	I単位 - 609 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.8 g	
6 ／ 金	ごはん 豆腐入りハンバーグ キャベツとひじきのサラダ じゃが芋のみそ汁	米/油/パン粉/かた くり粉/砂糖/じゃが いも/わんたんの皮/ ごま油	牛乳/豚肉/豆腐/ひ じき/みそ/鶏肉	玉ねぎ/人参/キャベ ツ/きゅうり/しめじ /いんげん/もやし/ ねぎ/ほうれんそう/ しょうが	牛乳 ワントンスープ 牛乳	I単位 - 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.5 g	
7 ／ 土	カレーうどん 南瓜の甘煮 りんごのコンポート	きしめん/かたくり粉 /砂糖/米粉ケーキ	豚肉/フルーツミック ス豆乳	人参/ねぎ/ほうれん そう/かぼちゃ/りん ご缶	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	I単位 - 525 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 7.6 g 食塩相当 2.1 g	
9 ／ 月	胚芽米ごはん 生揚げと大根のみそ煮 すまし汁	米/胚芽米/きび砂糖 /糸こんにゃく/ごま 油/かたくり粉/板か み	生揚げ/豚肉/みそ/ 牛乳	人参/大根/しいたけ /ほうれんそう/ねぎ /フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	I単位 - 567 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.0 g	
10 ／ 火	中華おこわ 春雨サラダ 豆腐のスープ	米/もち米/ごま油/ 砂糖/はるさめ/きび 砂糖/白ごま/小麦粉 /バター/黒ごま	牛乳/豚肉/油揚げ/ 豆腐	しいたけ/人参/たけ のこ/しょうが/もや し/きゅうり/玉ねぎ /チンゲンサイ	牛乳 ごまクッキー 牛乳	I単位 - 589 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 1.9 g	
11 ／ 水	【卒園祝い献立】 古代米の赤飯 鮭の照り焼き 煮しめ 桜すまし汁	米/黒米/白ごま/油 /さといも/糸こんに ゃく/砂糖	酒/角切り昆布/豆腐 /かまぼこ/牛乳	しょうが/人参/しい たけ/いんげん/万能 ねぎ/いちご	牛乳 果物(いちご) 菓子 フルシロム飲料		I単位 - 533 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 2.2 g
12 ／ 木	もずくどんぶり ツナ和え キャベツのみそ汁	米/油/砂糖/かたく り粉/きび砂糖/紫い もペースト/バター/ 小麦粉	牛乳/豚肉/もずく/ ツナ/油揚げ/みそ/ スキムミルク/生ク リーム	人参/ピーマン/コー ン/しょうが/ほうれ んそう/大根/キャベ ツ/ねぎ	牛乳 紫あんまんじゅう 牛乳	I単位 - 580 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g	
13 ／ 金	スパゲッティミートソース フルーツミックス 豆腐のスープ	スパゲッティ/油/バ ター/小麦粉/米/き び砂糖	豚肉/粉チーズ/豆腐 /牛乳/油揚げ/ひじ き	玉ねぎ/人参/ピーマ ン/ホワイトマッシュ ルーム/黄桃缶/りん ご缶/パイン缶/ほう れんそう	牛乳 ひじき御飯 りんごジュース	I単位 - 614 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.8 g	
14 ／ 土	鶏五目ごはん さつま芋の甘煮 玉ねぎのみそ汁	米/油/きび砂糖/さ つまいも/砂糖/パン 粉	鶏肉/みそ	ごぼう/人参/しいた け/いんげん/玉ねぎ /もやし	麦茶 いちごパン 菓子 りんごどにんじんジュース	I単位 - 520 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 6.9 g 食塩相当 2.0 g	
16 ／ 月	パンケーキロールパン ポトフ ピーチサラダ	パン/じゃがいも/油 /米	豚肉/牛乳/かつお節 /あおりのり	人参/玉ねぎ/キャベ ツ/セロリ/いんげ ん/大根/きゅうり/ 黄桃缶/ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 飲むヨーグルト	I単位 - 551 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.3 g	



# 令和8年 3月 よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 火	ポークストロガノフ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	米/胚芽米/油/砂糖 /バター/小麦粉/コ コア	牛乳/豚肉/生クリー ム	玉ねぎ/人参/ホワイ トマツシユルム/いん げん/トマト/キャバツ /コーン/かぼちゃ	牛乳 ココア蒸しパン  牛乳	1杯 - 594 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.0 g	
18 水	豚肉とごぼうのまぜごはん 煮びたし なめこ汁	米/油/きび砂糖/砂 糖/パン	豚肉/油揚げ/豆腐/ みそ/牛乳/ツナ/ チーズ	しょうが/ごぼう/は くさい/人参/もやし /ねぎ/なめこ/コー ン	牛乳 ピザトースト  カルシウム飲料	1杯 - 601 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.8 g	
19 木	<b>【食育の日献立】</b> 春色ごはん 鮭の塩麹焼き 春野菜の煮物 かぶのみそ汁	米/油/さいとも/砂 糖/じゃがいも/かた くり粉/バター	鮭/油揚げ/みそ	コーン/いんげん/人 参/ごぼう/たけのこ /かぶ/かぶ(葉)	牛乳 新じゃがいも餅  牛乳	1杯 - 530 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.3 g	
21 土	ソース焼きそば フルーツミックス 中華スープ	中華めん/油/ごま油	豚肉/フルーツミッ クス豆乳	玉ねぎ/人参/もやし /ピーマン/キャバツ /しいたけ/パイン缶 /りんご缶/黄桃缶/ ねぎ/チンゲンサイ/ コーン	フルーツ豆乳 菓子  りんごジュース	1杯 - 525 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 2.2 g	
23 月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 三色野菜の塩炒め 生揚げのスープ	米/砂糖/小麦粉/黒 ごま/油/じゃがいも	鶏肉/生揚げ/牛乳/ 乳酸菌飲料/粉寒天	人参/ピーマン/玉ね ぎ/チンゲンサイ	牛乳 ホワイトゼリー 菓子  飲むヨーグルト	1杯 - 541 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 1.6 g	
24 火	ジャージャー麺 たたき胡瓜 もやしのスープ	中華めん/ごま油/油 /きび砂糖/かたくり 粉/砂糖/小麦粉/ノ ンエッグマヨネーズ	豚肉/みそ/豆腐/あ おのり/かつお節	人参/玉ねぎ/もやし /しょうが/きゅうり /にら/キャバツ/ね ぎ	牛乳 お好み焼き  牛乳	1杯 - 511 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.8 g	
25 水	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 油揚げと大根のみそ汁	米/糸こんにゃく/油 /きび砂糖/かたくり 粉	鶏肉/油揚げ/みそ	しょうが/人参/玉ね ぎ/かぼちゃ/いんげ ん/大根/ねぎ/国産 かんきつ類(1歳児ク ラスは夏みかん缶)	牛乳 果物(柑橘類) 菓子  牛乳	1杯 - 519 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.8 g	
26 木	バターチキンカレーライス 味噌ドレッシングサラダ クリームコーンスープ	米/胚芽米/バター/ じゃがいも/油/小麦 粉/砂糖	鶏肉/みそ/牛乳	玉ねぎ/人参/ホワイ トマツシユルム/キャ バツ/きゅうり/もや し/コーン/クリーム コーン/りんご缶	牛乳 りんごのケーキ  みかんジュース	1杯 - 624 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.5 g	
27 金	ごはん 鮭のパン粉焼き・温野菜 具だくさん汁	米/パン粉/じゃがい も/油	鮭/油揚げ/豆腐/み そ	パセリ/キャバツ/人 参/ごぼう/大根/ね ぎ	牛乳 フライドポテト  牛乳	1杯 - 503 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.6 g	
28 土	スパゲッティナポリタン フルーツ豆乳 野菜スープ	スパゲッティ/油/ じゃがいも/米粉ケー キ	豚肉/フルーツミッ クス豆乳	人参/玉ねぎ/ピーマ ン/ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子  みかんジュース	1杯 - 534 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 1.7 g	
30 月	ごはん 回鍋肉 わかめスープ	米/油/砂糖/かたく り粉	豚肉/みそ/わかめ/ 牛乳	人参/キャバツ/しょ うが/しいたけ/ねぎ /ピーマン/玉ねぎ/ コーン/黄桃缶	牛乳 果物 菓子  飲むヨーグルト	1杯 - 506 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.1 g	
31 火	おかかごはん 鶏塩豆腐 青菜のみそ汁	米/白ごま/油/かた くり粉/小麦粉/砂糖 /バター	牛乳/かつお節/鶏肉 /豆腐/みそ/スキム ミルク	人参/チンゲンサイ/ しいたけ/ねぎ/しょ うが/青菜/玉ねぎ/ もやし/ほうれんそう	牛乳 若草ケーキ  牛乳	1杯 - 600 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.3 g	
月平均栄養価					エネルギー 554 kcal 脂 質 15.1 g	たんぱく質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	

### 【 3日(火) ひな祭り献立 】

昼食はちらし寿司と菜の花のお浸し、すまし汁には花の形のかまぼこを入れて、ひな祭りにちなんだ献立となっています。おやつは、桃の節句にちなみもものゼリーを提供します。

### 【 19日(木) 食育の日献立 】

ご飯はコーンの黄色といんげんの緑で、春の訪れを感じる色合いになっています。煮物やおやつのも餅には、春に新物が出る野菜を取り入れてみました。

### 【 11日(水) 卒園お祝い献立 】

卒園お祝い献立は、お祝いの気持ちを込めてご飯は古代米のお赤飯、すまし汁には桜の形をしたかまぼこを使い、見た目にもおめでたい色を意識した献立となっています。

### 【 お別れ会会 】

お別れ会会は、各園の卒園児さんのリクエスト献立に変更になります。日付や献立については、園のお知らせをご確認ください。



1年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。