



# 3月献立表



品川学芸保育園

2026年

曜日	日付			昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかのもとになるもの	調味料	献立	献立	材料		
月	2	16	30	白身魚の塩こうじ焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	白糸たら 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	切干大根・人参・さやいんげん わかめ・玉ねぎ	油 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産)	塩こうじ 醤油・料理酒・だし だし 麦茶	牛乳	りんごゼリー オレンジ 牛乳	ゼラチン・りんごジュース 砂糖 オレンジ ▲牛乳	エ 405 kcal たん 21.0g 脂 11.1g Ca 292mg 塩 1.6g	
火	3	17	31	肉みそパゲティ 白菜のおかかサラダ スープ 麦茶 	鶏ひき肉・赤みそ かつお節 ウインナー	しょうが・玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー・人参 わかめ・かぼちゃ	スパゲティ・オリーブ油・砂糖・でん粉 油・砂糖	本みりん・醤油 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	塩おにぎり バナナ 牛乳 	米(国産) 塩 バナナ ▲牛乳	エ 405 kcal たん 16.4g 脂 7.8g Ca 161mg 塩 1.5g	
水	4	18	五目麻婆 春雨サラダ ごはん スープ 麦茶	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ちくわ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ 人参・ブロッコリー	油・砂糖・でん粉 春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶	牛乳	バナナクッキー りんご 牛乳	バナナ・小麦粉・でん粉 三温糖・油 りんご ▲牛乳	エ 581 kcal たん 20.3g 脂 17.9g Ca 305mg 塩 2.1g		
木	5	19	チキンポトフ コールスローサラダ パンフキンロール 麦茶	鶏肉・ウインナー	人参・ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・人参	じゃが芋 砂糖・油 ●/▲パンフキンロールパン	コンソメ・塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり バナナ 牛乳 	米(国産)・しらす 醤油 バナナ ▲牛乳	エ 428 kcal たん 17.3g 脂 13.0g Ca 268mg 塩 1.6g		
金	6		鶏肉の唐揚&ポテトフライ ブロッコリー ごはん(ふりかけ) スープ いちご 麦茶 	鶏肉 ウインナー	しょうが ブロッコリー 大根・わかめ いちご	小麦粉・でん粉・ポテトフライ・油 米(国産)	醤油・料理酒 塩 かつおふりかけ コンソメ 麦茶	牛乳	焼そば オレンジ 牛乳	焼そば(用糖)・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・油・中濃ソース・かつお節・あおさのり オレンジ ▲牛乳	エ 527 kcal たん 24.8g 脂 18.2g Ca 273mg 塩 1.6g		
土	7	21	ぎつねうどん ちくわのあおさ焼 ブロッコリーのごま和え 麦茶	油揚げ ちくわ	わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 油・砂糖 白ごま・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん 醤油 麦茶	牛乳	甘味噌おにぎり パイ 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 パイナップル ▲牛乳	エ 506 kcal たん 19.9g 脂 14.2g Ca 330mg 塩 2.5g		
月	9	23	豚肉のチャブチェ かぼちゃサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり オクラ・大根	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・料理酒・本みりん 塩 だし 麦茶	牛乳	キャロットパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 オレンジ ▲牛乳	エ 629 kcal たん 21.9g 脂 24.9g Ca 338mg 塩 1.5g		
火	10	24	鶏肉のタルタル焼 グリーンサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン わかめ・玉ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 ●/▲バターロールパン さつま芋	塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ごま塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・白ごま 塩 バナナ ▲牛乳	エ 523 kcal たん 21.7g 脂 21.4g Ca 253mg 塩 1.8g		
水	11	25	さけの焼南蛮 ほうれん草のお浸し ごはん 納豆汁 麦茶	さけ さつま揚げ・かつお節 納豆・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・人参 大根・人参・万能ねぎ	小麦粉・油・砂糖 米(国産)	酢・醤油 醤油 だし 麦茶	牛乳	たご焼風ポテト りんご 牛乳	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり りんご ▲牛乳	エ 463 kcal たん 22.8g 脂 15.5g Ca 273mg 塩 1.6g		
木	12	26	豚汁うどん 焼さつま芋 ブロッコリーのしらす和え 麦茶	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ しらす 	大根・人参・さやいんげん・だし昆布 ブロッコリー	うどん さつま芋・油	だし・本みりん・醤油 塩 醤油 麦茶	牛乳	ツナおにぎり バナナ 牛乳 	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒 バナナ ▲牛乳	エ 557 kcal たん 23.4g 脂 16.0g Ca 322mg 塩 1.9g		
金	13	27	カレーライス ひじきサラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参 きゅうり・ひじき・キャベツ・コーン 白菜・しめじ・豆苗	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・調合ごま油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 鶏がらスープ・醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	ビスコッティ いよかん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・砂糖 きな粉・レーズン・マーメイド・油 いよかん ▲牛乳	エ 613 kcal たん 22.3g 脂 19.9g Ca 300mg 塩 2.0g		
土	14	28	ねばねば丼 カリフラワーの華風和え 味噌汁 麦茶	納豆・しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	オクラ・コーン カリフラワー・人参・きゅうり わかめ	米(国産) 調合ごま油	だし・醤油・本みりん 醤油 だし 麦茶	牛乳	あおさマカロニ バナナ 牛乳	マカロニ・オリーブ油 あおさのり バナナ ▲牛乳	エ 501 kcal たん 21.9g 脂 13.0g Ca 306mg 塩 1.3g		

栄養価の平均 エネルギー(エ) 507kcal たんぱく質(たん) 21.0g 脂質(脂) 15.8g カルシウム(Ca) 283mg 食塩相当量(食塩) 1.8g

★発注の割合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力の程よろしくお願い致します。