

2026年 3月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

| | 月曜日 | 食材料名 | 火曜日 | 食材料名 | 水曜日 | 食材料名 | 木曜日 | 食材料名 | 金曜日 | 食材料名 | 土曜日 | 食材料名 | |
|-------|--|---|---|--|---|--|---|--|---|---|---|--------|--|
| | 2 | | 3 | おたんじょうかい | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | |
| おやつ | ぎゅうにゅう・おれんじ | | ぎゅうにゅう・くつきー | | むぎちや・びすこ | | ぎゅうにゅう・ばなな | | むぎちや・しおせんべい | | ぎゅうにゅう・やきがし | | |
| 主食 | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | |
| 副食 | ☆たらのぼんごやき じゃがいものきんぴら ☆みそしる (なめこはくさい) おれんじ (3~5さい) | たら、ぼんご、こ なちーず、ば たー、ぼせり/ じゃがいも、にん じん、びーまん、 はむ、あぶら、ご まあぶら/きぬご しどうふ、あぶら あげ、はくさい、 なめこ、こねぎ/ もちごめ、きなこ | ☆たりにくのまーまれーどやき きりほしだいこんのさらだ ☆はくさいすーぶ みにせりー | ぶたひきにく、お ろしよが、ほう れんそう、ごま、 にんじん/とりも もにく、まーま れーど、かたくりこ /きりほしだいこ ん、きゅうり、にん じん、かにかまぼ こ、あぶら、すり ごま/ふ、はくさ い、にんじん、か たくりこ/あまざ け、ぎゅうにゅう | ☆しょうふうやき ☆ほうれんそうのなむる みそしる | とりひきにく、ぶた ひきにく、もめん どうふ、たまね ぎ、かたくりこ、ご ま/ほうれんそ う、もやし、にん じん、ごーんか ん、ごまあぶら/ かぼちゃ、あぶら あげ、こねぎ/ しょくぱん、まー がりん、こむぎこ | さばのごまつりやき ☆おかいらり ☆とんじる ばなな (3~5さい) | さば、あぶら、ご ま/おから、いた ごんにやく、ね ぎ、にんじん、あ ぶら、ごまあぶら /もめんどうふ、 ぶたばらに、はく さい、だいこん、 にんじん、ごぼ う、ねぎ | ☆にくじゃが はるさめのみかんのさらだ むぎちや ふりかけ | ぶたかたろーす、 じゃがいも、たま ねぎ、にんじん、 しらたき、あぶら /はるさめ、もや し、きゅうり、みか んかん、ごまあぶ ら/ふ、ばたー | ぎゅうにゅう やきがし | | |
| エネルギー | 363(476) | | 516(458) | | 362(436) | | 398(504) | | 350(400) | | 427(373) | | |
| たんぱく質 | 20.4(20.7) | | 26.2(21.4) | | 20.8(17.6) | | 18.2(18.8) | | 14.1(12.3) | | 20.5(17.0) | | |
| 脂質 | 13.0(13.0) | | 14.7(15.2) | | 18.7(14.2) | | 20.3(18.1) | | 18.4(12.9) | | 12.0(11.2) | | |
| 塩分 | 1.3(1.0) | | 2.2(1.7) | | 1.5(1.2) | | 1.7(1.4) | | 1.3(1.0) | | 2.7(2.1) | | |
| | 9 | | 10 | | 11 | さいがいきゅうしょく | 12 | | 13 | おたのしみきゅうしょく | 14 | | |
| おやつ | ぎゅうにゅう・おれんじ | | ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき | | みず (備蓄) | | むぎちや・しおせんべい | | ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと | | ぎゅうにゅう・やきがし | | |
| 主食 | ごはん | | ごはん | | ようふうごはん (備蓄) | | ごはん | | せるふさんどいっち やきそば・はんぱーぐ | | みそくりーむすばげてい | | |
| 副食 | ☆あじのむにえる ☆とりほしだいこんとひきにくのかれーりため ☆とうにゅうすーぶ おれんじ (3~5さい) | あじ、こむぎこ、 ばたー、あぶら/ ぶたひきにく、き りほしだいこん、 にんじん、かれー こ、あぶら、こね ぎ/はくさい、 ペーこん、ごーん かん、とうにゅう、 かたくりこ/さけ ふれーく、ごま | ☆とりにくのとまとに ☆はるさめさらだ ☆きのこすーぶ | とりもにく、おろ しににく、かたくり こ、あぶら、たま ねぎ、にんじ ん、びーまん、と まとかん/はるさ め、はむ、もや し、きゅうり、ご ーんかん、ごまあ ぶら/ほししいた け、えのきたけ、 しめじ、ペーこ ん、こねぎ/しょ くぱん、すらいす ちーず | ようふうごはん (備蓄) たまねぎとつなのほてとさらだ (乾物・根菜) ごーんわかめすーぶ (乾物・在庫) ばいんかん (備蓄) | ようふうごはん (あるあま い)/じゃがい も、たまねぎ、つ なあぶらづけ、す りごま/かつわか め、ごーんかん | ☆あかうおのてりやき ☆はくさいとあぶらあげのにびたし みそしる | あかうお、あぶら /はくさい、にん じん、あぶらあげ /もめんどうふ、 あぶらふ、えのき たけ、ねぎ、かつ とわかめ/こむぎ こ、あぶら | ☆へいどぼと・☆まかろにさらだ くりーむごーんしちゅー かるびすせりー (みかん・いちご) | しよくぱん、きゅう り、ちーず、いち ごじゃや/やきそ ば、ぶたばら、 きゃべつ、にんじ ん、びーまん/ ぶたひきにく、も めんどうふ、たま ねぎ、はんこ/ じゃがいも/は む、にんじん、ま かろに、ごーん/ くりーむごーん、 ペーこん/かる びす、かんでん、 みかんかん、いち ご | ☆すばげてい、ば たー、たまねぎ、 しめじ、えのきた け、にんじん、 ペーこん、おろし ににく、おりー ぶおいる、びぎよ うちーず、ぼせり こ | | |
| エネルギー | 398(492) | | 347(487) | | 434(334) | | 349(455) | | 665(570) | | 464(393) | | |
| たんぱく質 | 23.5(22.1) | | 16.7(18.1) | | 10.8(8.1) | | 17.5(16.2) | | 26.5(23.0) | | 16.7(14.3) | | |
| 脂質 | 17.5(15.9) | | 17.1(16.9) | | 8.5(6.1) | | 18.2(15.7) | | 20.3(17.8) | | 16.9(14.6) | | |
| 塩分 | 1.5(1.1) | | 1.9(1.7) | | 1.5(1.1) | | 1.1(0.9) | | 2.9(2.2) | | 1.5(1.2) | | |
| | 16 | | 17 | | 18 | めんひ | 19 | | 20 | しゅんぶんのひ | 21 | そつえんしき | |
| おやつ | ぎゅうにゅう・おれんじ | | むぎちや・びすこ | | ぎゅうにゅう・くつきー | | むぎちや・しおせんべい | | | | | | |
| 主食 | ごはん | | ごはん | | ☆きのごかれーうどん きゃべつのごままよあえ むぎちや ばなな | | ごはん | | | | | | |
| 副食 | ☆さばのおろしに ☆かぼちゃのみるくに ☆すましじる おれんじ (3~5さい) | さば、しょうが、だ いこん/かぼ ちゃ/ふ、えのき たけ、ねぎ、かつ とわかめ/たきこ みわかめ | ☆まーぼーどうふ はくさいのしおこんぶあえ ☆とまとすーぶ | ぶたひきにく、た めんどうふ、たま ねぎ、ねぎ、れん ごん、ほししい たけ、しょうが、ご まあぶら、かたくり こ/はくさい、しお こんぶ、ごま、ご まあぶら/ katto 4、じゃが いも、こねぎ、ば たー/しよくぱ ん、こなちーず、 かれーこ | ほしうどん、ぶた かたろーす、たま ねぎ、にんじん、 えのきたけ、しめ じ、かれーるう、 かたくりこ、こね ぎ、/きゃべつ、 にんじん、はむ、 ごま/ぼうごー んようごーん、あ ぶら | ☆ぶたどん じゃがいものちーずやき みそしる | ぶたかたろーす、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、にんに く、あぶら、ごま /じゃがいも、ば たー、ごーん、と けるちーず、ぼせ りこ/もめんどう ふ、あぶらあげ、 ねぎ、かつわか め/こむぎこ、ば たー | | | | | | |
| おやつ | ぎゅうにゅう わかめおにぎり | | ぎゅうにゅう かれーまよとーすと | | ぎゅうにゅう ☆ぼうごーん (こんそめ) | | ぎゅうにゅう てづくりくつきー | | | | | | |
| エネルギー | 342(450) | | 357(453) | | 454(425) | | 395(464) | | | | | | |
| たんぱく質 | 17.2(17.4) | | 20.4(18.3) | | 17.0(15.0) | | 19.0(16.5) | | | | | | |
| 脂質 | 12.5(12.1) | | 19.8(16.0) | | 20.7(20.8) | | 23.5(18.4) | | | | | | |
| 塩分 | 1.4(1.1) | | 1.3(1.1) | | 3.0(2.4) | | 1.4(1.1) | | | | | | |

- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。(大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思ひます。)
- ★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量(副食+午後おやつ)を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食(ごはん)のお米は、『七分つき米』を使用しています。
- ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。



2026年 3月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

| | 月曜日 | 食材料名 | 火曜日 | 食材料名 | 水曜日 | 食材料名 | 木曜日 | 食材料名 | 金曜日 | 食材料名 | 土曜日 | 食材料名 |
|-------|---|--|----------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|--|---------------------------------|---|------------------------------------|---|
| | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |
| おやつ | ぎゅうにゅう・おれんじ | | むぎちや・のりしおせんべい | | ぎゅうにゅう・ぼたぼたやき | | ぎゅうにゅう・ばなな | | ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと | | ぎゅうにゅう・やきがし | |
| 主食 | ごはん | たまねぎ、ひじき、もめんどうふ、つなみず、すきみらく、ばんこ、あぶら/すばげてい、おりーがおい、はむ、きゅうり、にんじん/パーこん、きゃべつ、たまねぎ、こんかん/かつおぶし、ちーず | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | | ごはん | |
| 副食 | ☆とうふのはんぱーぐ すばげていさらだ ☆やさいすーぶ おれんじ (3~5さい) | | ☆たらのちーずやき ませどあんさらだ ☆こーんすーぶ | たら、とけるちーず、ぼせりこ/じゃがいも、にんじん、きゅうり、ちーず、はむ/くりむこーん、こーん、たまねぎ、かたくりこ/まかろに、きなこ | ☆さけのうめみそやき ☆わかめともやしのもの ☆けんちんじる | さけ、うめほし/もやし、かつわかめ、ごま/とりももにく、もめんどうふ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ごまあぶら/しよぼん、ばたー | ☆とりにくのしおだれやき ☆やさしいためみそしる ばなな (3~5さい) | とりももにく、おろししようが、おろしにんにく/きゃべつ、もやし、にんじん、びーまん、つなみず、あぶら/だいこん、あぶらあげ、ねぎ/うめほし、ごま | ☆ほーくびーんず ☆はくさいさらだ ☆わかめすーぶ | かんそうだいず、ぶたももにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、あぶら、ばたー、とまとかん、こなちーず、ぼせりこ/はくさい、はむ、れもんじる/かつわかめ、にんじん、ねぎ/もかん、ばいんかん、みかんかん、さいだー (おこのみ) | すばげていなぼりたん とまと むぎちや みかんかん | すばげてい、はむ、つなみず、たまねぎ、にんじん、びーまん、おりーがおい、なぼりたんそーす、こなちーず、ぼせりこ |
| おやつ | ぎゅうにゅう おかかちーずおにぎり | | ぎゅうにゅう まかろにきなこ | | ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと | | ぎゅうにゅう ☆うめおにぎり | | ぎゅうにゅう ☆ふる一つぼんち | | ぎゅうにゅう やきがし | |
| エネルギー | 364(475) | | 371(454) | | 321(470) | | 352(473) | | 322(449) | | 413(376) | |
| たんぱく質 | 17.7(18.6) | | 22.6(20.7) | | 22.2(22.1) | | 17.1(17.8) | | 18.6(18.5) | | 16.2(14.3) | |
| 脂質 | 13.8(13.5) | | 14.9(11.8) | | 14.8(15.2) | | 16.6(15.7) | | 15.6(15.0) | | 10.1(10.3) | |
| 塩分 | 1.8(1.4) | | 1.6(1.3) | | 1.9(1.7) | | 1.3(1.1) | | 1.3(0.9) | | 1.0(0.9) | |

| | 30 | 31 |
|-------|---|---|
| おやつ | むぎちや・やきがし | むぎちや・やきがし |
| 主食 | お弁当の日 昼食時に麦茶がです。 給食室清掃の為、 全員お弁当の日(つぼみ組を含む) | お弁当の日 昼食時に麦茶がです。 給食室清掃の為、 全員お弁当の日(つぼみ組を含む) |
| 副食 | | |
| おやつ | | |
| エネルギー | | |
| たんぱく質 |  |  |
| 脂質 | | |
| 塩分 | | |



今月は行事食(完全給食)が4回あります。
食育だよりに詳細を記載していますので、ご確認ください。

3日(火) ひなまつりお誕生会
11日(水) 災害想定給食
13日(金) お楽しみ給食【すみれ~ゆり組バイキング】
18日(水) 麺の日



| 今月の献立にはゆりぐみさんのリクエストメニューを取り入れています! | | | | | |
|---|----------------|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| おやつ | 主食 | 副食 | おやつ | 主食 | 副食 |
|  | なまえ | しゅさい | ふくさい | しるもの | おやつ |
| | あらき にな | 【6】にじやが【16】さばのおろしに | 【9】きりほしたいこんとひきにくのかれーいため【13】まかろにさらだ | 【25】けんちんじる【3】はくさいすーぶ | 【4】めろんぼんとーすと【17】かれーまよとーすと |
| | いとう さわ | 【9】あじのむにえる【27】ぼーくびーんず | 【26】やさしいため【25】わかめのすのもの | 【2】みそしる(なめことほくさい)【24】こーんすーぶ | 【16】わかめおにぎり【12】ちんすこう |
| | おいかわ いちか | 【4】しょうふうやき【24】たらのちーずやき | 【13】まかろにさらだ【13】べいくどぽてと | 【5】とんじる【10】きのこすーぶ | 【26】うめおにぎり【17】かれーまよとーすと |
| | たかはし みおな | 【23】とうふはんぱーぐ【3】とりにくのまーまれーどやき | 【12】はくさいとあぶらあげのにびたし【16】かぼちやのみるくに | 【17】とまとすーぶ【5】とんじる | 【27】ふる一つぼんち【9】さけおにぎり |
| | すぎうら ゆうり | 【25】さけのうめみそやき【12】あかうおのてりやき | 【5】おからいり【13】べいくどぽてと | 【27】わかめすーぶ【16】すましじる | 【18】ほっごこーん(こんそめ)【13】ばりばりぽてと |
| | うつえ りん | 【2】たらのぼんこやき【19】ぶたどん | 【27】はくさいのさらだ【10】はるさめさらだ | 【9】とうにゅうすーぶ【23】やさしいすーぶ | 【5】ごへいもち・【6】ふのらすく |
| | ささき しゅん | 【10】とりにくのとまとに【12】あかうおのてりやき | 【4】ほうれんそうのなむる【26】やさしいため | 【10】きのこすーぶ【24】こーんすーぶ | 【18】ほっごこーん(こんそめ)【13】ばりばりぽてと |
| | にしむら あかね | 【17】まーぼーどうふ【26】とりにくのしおだれやき | 【26】やさしいため【5】おからいり | 【10】きのこすーぶ【24】こーんすーぶ | 【18】ほっごこーん(こんそめ)【10】ちーずさんど |
| | ゆりぐみのみんながすきなめん | 【18】きのこかれーうどん | | | |

※【 】内の日付が提供日です!
※リクエストメニューには☆マークがついています!

- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。(大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思ひます。)
- ★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量(副食+午後おやつ)を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。
- ★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・デザートなどは省略しています。
- ★ 1・2才児の主食(ごはん)のお米は、『七分つき米』を使用しています。
- ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

