

2026年 3月 献立表

☆今月の食育目標☆
『みんなで楽しく食べよう』



調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
2月	菓子茶	ご飯、タラのムニエル、 マーミナーチャンプルー、 だいごんの味噌汁、果物（オレンジ）	サクサククッキー 牛乳	こめ、マーガリン、 コーンフレーク、 薄力粉	豆乳、牛乳、 タラ、ベーコン	たまねぎ、にら、もやし、 にんじん、キャベツ、だいごん、 えのき、みつば、オレンジ	452/15.1 564/18.8
3火	菓子茶	＜ひなまつり献立＞ ひなまつりご飯、★鶏のから揚げ、 ぞらまめのサラダ、若竹汁、果物（いちご）	じゃこチップス 牛乳	こめ、じゃが芋、 ぎょうざの皮、 とうもろこし	鶏肉、豚肉、鮭、 しらす、わかめ、 あおのり、牛乳	さやえんどう、しょうが、にんじん、 ぞらまめ、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、いちご	428/17.7 535/22.2
4水	菓子茶	ご飯、さわらの西京味噌焼き、納豆和え、 シャキシャキ野菜の沢煮椀、果物（バナナ）	スイートポテト 牛乳	こめ、さつまい、 マーガリン	牛乳、さわら、 のり、納豆、 豚肉、豆乳クリーム	こまつな、えのき、にんじん、 ごぼう、しいたけ、水菜、バナナ	462/15.4 577/19.2
5木	菓子茶	★ちゃんぽんめん、花シューマイ、 ヨーグルト、果物（みかん）	＜誕生会＞ さくらのケーキ 茶	中華麺、パン粉、 しょうまいの皮、 薄力粉	豚肉、かまぼこ、 豆腐、ヨーグルト、 豆乳、豆乳クリーム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、みかん	456/18.7 570/23.4
6金	菓子茶	お子様ビビンバ、中華きゅうり、 きのこスープ、果物（りんご）	ホットドック 牛乳	こめ、パン、ごま	ウインナー、鶏肉、 ベーコン、牛乳	もやし、ほうれんそう、しいたけ、 ねぎ、きゅうり、しめじ、えのき、 にんじん、たまねぎ、りんご	456/18.7 570/23.4
7土	菓子茶	鶏あんかけうどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	ジャムサンド 牛乳	うどん、じゃが芋、 パン、マーガリン	鶏肉、ベーコン、 牛乳、ヨーグルト	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、ねぎ、 ピーマン、果物	450/16.9 563/21.1
9月	菓子牛乳	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、 はくさいのおかか和え、 かぶの味噌汁、果物（みかん）	フライドポテト 茶	こめ、じゃが芋	豚肉、かつお節、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 はくさい、黄ピーマン、 かぶ、かぶの葉、みかん	421/13.3 525/16.6
10火	菓子牛乳	食パン、鮭のマヨネーズ焼き、 アスパラとキャベツのソテー、 トマトスープ、牛乳、果物（バナナ）	焼うどん かみかみ昆布 茶	うどん、パン	昆布、鮭、牛乳、 ベーコン、かつお節、 ウインナー、豚肉	たまねぎ、パセリ、はくさい、 マッシュルーム、アスパラ、にんじん、 キャベツ、トマト、セロリ、バナナ	426/17.9 532/22.5
11水	菓子茶	ご飯、はんぺんチーズフライ、 フロッコリーの中華和え、 田舎汁、果物（りんご）	マカロニきなこ 牛乳	こめ、パン粉、 薄力粉、はるさめ、 マカロニ	はんぺん、豆腐、 豆乳チーズ、ハム、 鶏肉、きなこ、牛乳	フロッコリー、にんじん、もやし、 ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、りんご	438/17.1 546/21.5
12木	菓子茶	★カレーうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	五平もち 茶	うどん、じゃが芋、 こめ、もちごめ、ごま	豚肉、ハム、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、きゅうり、オレンジ	452/13.2 564/16.5
13金	菓子茶	ご飯、鶏の照り焼き、 ひじきの炒り煮、麩の味噌汁、果物（りんご）	ピザトースト 牛乳	こめ、パン、麩	鶏肉、ひじき、 さつまい、ベーコン、 豆乳チーズ、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、 たまねぎ、みつば、マッシュルーム、 はくさい、ピーマン、りんご	463/18.4 579/23.1
14土	菓子牛乳	ツナスパゲッティ、ミネストローネ、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	スパゲッティ、 こめ、ごま、 じゃが芋	ツナ、ウインナー、 ヨーグルト、鮭	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 キャベツ、さやいんげん、 しめじ、果物	423/11.0 528/13.8
16月	菓子茶	ご飯、★煮込みハンバーグ、 米粉のマカロニサラダ、 ★キャベツとちくわの味噌汁、果物（バナナ）	豆乳フリン 茶	こめ、パン粉、 米粉のマカロニ	豆腐、ハム、豚肉、 ちくわ、豆乳、きなこ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、バナナ	447/16.0 558/20.0
17火	菓子茶	コッペパン、チキンのハニートラップ、 キュービックベジタブル、 はるさめスープ、牛乳、果物（オレンジ）	チャーハン 茶	こめ、パン、 はちみつ、はるさめ、 とうもろこし	わかめ、牛乳、 鶏肉、ハム、豚肉	にんにく、さやいんげん、 キャベツ、にんじん、えのき、 ねぎ、オレンジ	470/18.0 587/22.5
18水	菓子牛乳	ご飯、タラのチリソース、わかめサラダ、 さつまいの味噌汁、果物（みかん）	千千ミ 茶	こめ、薄力粉、 さつまい、ごま	タラ、わかめ、 ウインナー、ハム	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 もやし、ごぼう、 わけぎ、にら、みかん	428/14.1 534/17.7
19木	菓子茶	★味噌ラーメン、だいごんサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	ココアのホットケーキ （卵使用） 牛乳	中華麺、薄力粉、 マーガリン、 ココア	牛乳、卵、 ヨーグルト、 豚肉、豆乳	にんにく、しょうが、ねぎ、 もやし、にら、にんじん、たまねぎ、 はくさい、だいごん、きゅうり、りんご	465/18.8 581/23.5
21土	菓子茶	肉うどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、 ヨーグルト、果物	シュガートースト 牛乳	うどん、パン、 マーガリン	豚肉、厚揚げ、 わかめ、牛乳、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、かぼちゃ、果物	444/18.0 555/22.5
23月	菓子牛乳	わかめご飯、★鶏肉のカリカリ焼き、 ★ビーフンソテー、 こまつなと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	いももち（いそべ） かみかみ昆布 茶	こめ、じゃが芋、 コーンフレーク、 ビーフン、マーガリン	油揚げ、鶏肉、 わかめ、豚肉、 のり、昆布	キャベツ、しめじ、にんじん、 黄ピーマン、こまつな、 たまねぎ、バナナ	420/19.6 525/16.8
24火	菓子茶	ガーリックトースト、メカジキのバーベキュー、 ほうれんそうサラダ、パスタスープ、 牛乳、果物（オレンジ）	ツナ昆布おにぎり 茶	パン、マーガリン、 薄力粉、マカロニ、 こめ、とうもろこし	ツナ、昆布、 牛乳、メカジキ、 ハム、ベーコン	パセリ、たまねぎ、ほうれんそう、 しめじ、にんじん、 えのき、オレンジ	440/19.6 548/24.5
25水	菓子茶	ご飯、麻婆豆腐、 こんにゃくともやしのナムル風、 ワンタンスープ、果物（バナナ）	甘納豆の蒸しパン 茶	こめ、ごま、 ワンタンの皮、 薄力粉	甘納豆、豆乳、 豚肉、豆腐、ベーコン	にんにく、にんじん、にら、しいたけ、 しょうが、糸こんにゃく、もやし、ねぎ、 たまねぎ、はくさい、抹茶、バナナ	442/15.6 551/19.4
26木	菓子茶	★きつねうどん、お芋のコロコロサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	揚げパン 牛乳	うどん、パン、 さつまい、じゃが芋	油揚げ、かまぼこ、 ヨーグルト、ハム、 牛乳	にんじん、ねぎ、だいごん、 ほうれんそう、きゅうり、りんご	461/18.8 576/23.5
27金	菓子牛乳	ご飯、松風焼き、きゅうりの酢の物、 なめこのすまし汁、果物（バナナ）	焼きそば 茶	こめ、中華麺、 パン粉、ごま	わかめ、豚肉、 鶏肉	たまねぎ、にら、キャベツ、えのき、 にんじん、きゅうり、ねぎ、もやし、 なめこ、かぶ、かぶの葉、バナナ	426/16.1 532/20.1
28土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、家常（ジャージャン）豆腐、 ヨーグルト、果物	焼きおにぎり 茶	そうめん、こめ	鶏肉、厚揚げ、 豚肉、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、しょうが、 キャベツ、しめじ、果物	415/16.6 517/20.8
30月	菓子茶	★カレーライス、パリパリサラダ、 はんぺん汁、果物（オレンジ）	麩のラスク 牛乳	こめ、コーンフレーク、 麩、マーガリン、 じゃが芋	豚肉、はんぺん、 牛乳	だいごん、にんじん、きゅうり、 にんにく、しょうが、たまねぎ、 こまつな、りんご、オレンジ	457/13.8 570/17.2
31火	菓子茶	食パン、鶏肉のマーマレード煮、 フレンチサラダ、青菜のスープ、 牛乳、果物（バナナ）	いもいもドーナツ 茶	パン、さつまい、 とうもろこし	ツナ、鶏肉、 ベーコン、牛乳	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、チンゲン菜、 えのき、しょうが、ねぎ、バナナ	435/14.8 543/18.5

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつの昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかん、いちごのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により内容を変更する場合があります。

お知らせ
 ◇通常火曜日がパンの献立になりますが、3日（火）が行事食のためご飯の献立となります。
 ◇今月はさくら組からの“リクエストメニュー”が入っています♪★ピンク色の箇所です！
 ◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
 ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
 ≪今月の新メニュー≫
 ◇16日（月） おひる キャベツとちくわの味噌汁



今年度 食育 目標	カロリー		たんぱく質	
	乳児	幼児	乳児	幼児
今年度 食育 目標	460	570	17.0	20.0
今月の 平均	443	554	16.1	20.2