

# 2026年03月 献立表

		えぶち保育園						
日	曜	献立名			赤	黄	緑	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
2	月	ごはん さわらの味噌漬け焼き ひじきと油揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	牛乳 マカロニきなこ	さわか 米みそ(淡色辛みそ)★ 油揚げ★ 牛乳★ きな粉★	米 砂糖 マカロニ★	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー:481kcal たんぱく質:22.5g 脂質:14.0g 炭水化物:71.5g カルシウム:228mg 食塩相当量:1.3g	
3	火	ひなまつりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんの塩昆布和え みそ汁(しめじ・麩)	カルピスウォーター いちごケーキ	鮭ほぐし身★ 豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 砂糖 片栗粉 焼きふか★ 乳酸菌飲料★ 油 小麦粉★ いちごジャム	きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー にんじん 塩昆布★ しめじ	エネルギー:461kcal たんぱく質:18.7g 脂質:13.0g 炭水化物:72.1g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.7g	
4	水	豚のスタミナ丼 カレー粉ふき芋 みそ汁(はくさい・油揚げ)	牛乳 しらす納豆チャーハン	豚肉(もも)★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 焼きわり納豆★ 釜揚げしらす	米 油 砂糖 じゃがいも ごま油★	たまねぎ にんじん にんにく はくさい	エネルギー:524kcal たんぱく質:22.2g 脂質:14.4g 炭水化物:82.4g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.5g	
5	木	ごはん 鶏のから揚げ こまつなとにんじんの白和え みそ汁(さといも・玉ねぎ)	牛乳 お好み焼き	鶏もも肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 鶏ひき肉★ 削り節	米 片栗粉 油 砂糖 さといも 小麦粉★	しょうが こまつな にんじん たまねぎ キャベツ あおりのり	エネルギー:504kcal たんぱく質:24.0g 脂質:15.7g 炭水化物:71.1g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.4g	
6	金	ナポリタン 青のりポテ コンソメスープ(えのき・ほうれん草) バナナ	牛乳 小魚きつねごはん	豚肉(もも)★ 牛乳★ 油揚げ★ 食べる小魚	スパゲッティ★ 油 じゃがいも ごま油★ 米 砂糖 白いりごま★	たまねぎ ピーマン にんじん あおりのり えのきたけ ほうれん草 バナナ★	エネルギー:527kcal たんぱく質:25.4g 脂質:14.1g 炭水化物:81.7g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.0g	
7	土	ふりかけごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ すまし汁(油揚げ・ねぎ)	牛乳 わかめおにぎり	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 油揚げ★	白いりごま★ 砂糖 油 米	かぼちゃ キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ 炊き込みわかめ	エネルギー:508kcal たんぱく質:18.0g 脂質:16.5g 炭水化物:77.5g カルシウム:253mg 食塩相当量:1.3g	
9	月	ごはん 豚とえのきのうま塩炒め チンゲン菜と切干の和え物 中華スープ(かぶ・わかめ)	牛乳 ブルーベリースコーン	豚肉(もも)★ 牛乳★	米 油 砂糖 ごま油★ ホットケーキ粉★ ブルーベリージャム	えのきたけ にんじん にんにく チンゲンサイ 切干大根 かぶ カットわかめ	エネルギー:465kcal たんぱく質:19.3g 脂質:14.1g 炭水化物:70.5g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.3g	
10	火	チキンカレー キャベツと赤パプリカのサラダ コンソメスープ(こまつな・ハム)	牛乳 黒糖ケーキ	鶏むね★ ハム★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 じゃがいも 油 小麦粉★ 砂糖 黒砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ パプリカ(赤) こまつな	エネルギー:540kcal たんぱく質:20.0g 脂質:16.4g 炭水化物:83.4g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.0g	
11	水	ごはん ぶり大根 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) いちご	牛乳 コーンツナマヨドレトースト	ぶり 焼きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ツナ水煮缶	米 砂糖 食パン★ マヨドレ★	だいこん しょうが ほうれん草 にんじん しめじ たまねぎ いちご コーン パセリ粉	エネルギー:521kcal たんぱく質:24.4g 脂質:19.3g 炭水化物:69.7g カルシウム:188mg 食塩相当量:2.2g	
12	木	肉うどん ちくわの磯辺焼き かぼちゃの甘煮	牛乳 カレーピラフ(にんじん)	豚肉(もも)★ 竹輪★ 牛乳★ ワインナー★	干しうどん★ 油 マヨドレ★ 砂糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおりのり かぼちゃ	エネルギー:536kcal たんぱく質:23.0g 脂質:16.6g 炭水化物:77.8g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.8g	
13	金	キャベツの豚そぼろ丼 さといものごま和え みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳 肉まん	豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 砂糖 片栗粉 さといも 白いりごま★ 肉まん★	キャベツ たまねぎ にんじん なめこ	エネルギー:498kcal たんぱく質:19.8g 脂質:16.8g 炭水化物:72.3g カルシウム:193mg 食塩相当量:1.5g	
14	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ふりかけおにぎり	豆腐★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	ごま油★ 米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油	きゅうり グリンピース もやし たまねぎ にんじん しょうが	エネルギー:476kcal たんぱく質:22.9g 脂質:18.3g 炭水化物:60.4g カルシウム:270mg 食塩相当量:2.0g	
17	火	わかめおにぎり 鶏のから揚げ こまつなとにんじんの和浸し みそ汁(豆腐・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	鶏もも肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 粉チーズ★ 調整豆乳★	米 片栗粉 油 マス カットゼリー ホットケーキ粉★	しょうが こまつな にんじん カットわかめ	エネルギー:413kcal たんぱく質:19.0g 脂質:13.1g 炭水化物:57.3g カルシウム:291mg 食塩相当量:1.7g	
19	木	ふりかけごはん さばの竜田揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ みそ汁(切干・にんじん)	牛乳 お好み焼き	削り節 さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 鶏ひき肉★	米 白いりごま★ 片栗粉 油 さつまいも 小麦粉★	しょうが ブロッコリー 切干大根 にんじん キャベツ あおりのり	エネルギー:494kcal たんぱく質:22.3g 脂質:20.0g 炭水化物:62.0g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.5g	
23	月	ごはん 豚とえのきのうま塩炒め チンゲン菜と切干の和え物 中華スープ(かぶ・わかめ)	牛乳 シュガーパイ	豚肉(もも)★ 牛乳★	米 油 砂糖 ごま油★ パイかわ★ 粉糖	えのきたけ にんじん にんにく チンゲンサイ 切干大根 かぶ カットわかめ	エネルギー:458kcal たんぱく質:17.7g 脂質:17.0g 炭水化物:63.4g カルシウム:193mg 食塩相当量:1.3g	
24	火	チキンカレー キャベツと赤パプリカのサラダ コンソメスープ(こまつな・ハム)	牛乳 肉まん	鶏むね★ ハム★ 牛乳★	米 じゃがいも 油 小麦粉★ 砂糖 肉まん★	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ パプリカ(赤) こまつな	エネルギー:511kcal たんぱく質:21.2g 脂質:15.8g 炭水化物:76.1g カルシウム:191mg 食塩相当量:1.3g	
25	水	ごはん ぶり大根 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 コーンツナマヨドレトースト	ぶり 焼きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ツナ水煮缶 スライスチーズ★	米 砂糖 食パン★ マヨドレ★	だいこん しょうが ほうれん草 にんじん しめじ たまねぎ オレンジ★ コーン パセリ粉	エネルギー:535kcal たんぱく質:25.5g 脂質:19.4g 炭水化物:71.3g カルシウム:224mg 食塩相当量:2.3g	
27	金	ごはん さばの竜田揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ みそ汁(切干・にんじん)	牛乳 こまつなとコーンのしらすマフィン	さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 釜揚げしらす	米 片栗粉 油 さつまいも ホットケーキ粉★	しょうが ブロッコリー 切干大根 にんじん こまつな コーン	エネルギー:573kcal たんぱく質:21.4g 脂質:19.6g 炭水化物:75.2g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.7g	
31	火	キャベツの豚そぼろ丼 さといものごま和え みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 粉チーズ★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 片栗粉 さといも 白いりごま★ ホットケーキ粉★	キャベツ たまねぎ にんじん なめこ	エネルギー:493kcal たんぱく質:19.6g 脂質:15.6g 炭水化物:74.5g カルシウム:263mg 食塩相当量:1.4g	

※おやつ(乳児のみ):月・水・金・・・カップヨーグルト  
火・木・土・・・牛乳、お煎餅  
(「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)  
※夕間食:おにぎり(月・おなか、火:混ぜ込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭)  
※3/17(火)の給食について  
幼児クラスを中心に、バイキング形式での給食を予定しております。  
ごはんはおにぎりにし、「わかめおにぎり」「鮭おにぎり」の2種類を提供する予定です(本園のみ)。  
また、この日のお味噌汁は、ぞう組さん特製のみそを使用します。お味噌汁の具材もぞう組さんが考えてくれました。お楽しみに。  
※3/19(木)ぞう組さん遠足のため、お弁当メニュー-ふりかけおにぎり、さばの竜田揚げ、さつまいもとブロッコリーのサラダ、フライドポテト  
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。

月平均値	
エネルギー	499kcal
タンパク質	21.5g
脂質	16.1g
炭水化物	72.4g
カルシウム	221mg
食塩相当量	1.5g

えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
2	月	米 カレー キャベツ	米 カレー 人参、キャベツ チンゲン菜	米 カレー 人参、キャベツ チンゲン菜	17	火	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 小松菜	米 豆腐 じゃが芋、人参 小松菜
3	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ ブロッコリー、人参 玉ねぎ、きゅうり	米 焼きふ ブロッコリー、人参 玉ねぎ、きゅうり	18	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 じゃが芋、白菜	米 豚肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋、白菜
4	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 じゃが芋、白菜	米 豚肉 玉ねぎ、人参 じゃが芋、白菜	19	木	米 焼きふ さつま芋	米 鶏ささみ さつま芋、人参 ブロッコリー	米 鶏ささみ さつま芋、人参 ブロッコリー
5	木	米 焼きふ キャベツ	米 鶏ささみ 小松菜、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 鶏ささみ 小松菜、人参 玉ねぎ、キャベツ	21	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン
6	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 人参、ほうれん草	米 豚肉 じゃが芋、玉ねぎ 人参、ほうれん草	23	月	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、チンゲン菜 かぶ	米 豚肉 人参、チンゲン菜 かぶ
7	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン	24	火	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ
9	月	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、チンゲン菜 かぶ	米 豚肉 人参、チンゲン菜 かぶ	25	水	米 カレー 大根	米 カレー 大根、人参 ほうれん草、玉ねぎ	米 カレー 大根、人参 ほうれん草、玉ねぎ
10	火	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、キャベツ	26	木	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ
11	水	米 カレー 大根	米 カレー 大根、人参 ほうれん草、玉ねぎ	米 カレー 大根、人参 ほうれん草、玉ねぎ	27	金	米 焼きふ さつま芋	米 鶏ささみ さつま芋、人参 ブロッコリー	米 鶏ささみ さつま芋、人参 ブロッコリー
12	木	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ、人参 かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ	28	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし
13	金	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 豚肉 キャベツ、人参 玉ねぎ	30	月	米 カレー 人参	米 カレー 人参、キャベツ チンゲン菜	米 カレー 人参、キャベツ チンゲン菜
14	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし	31	火	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、人参 玉ねぎ	米 豚肉 キャベツ、人参 玉ねぎ
16	月	米 カレー キャベツ	米 カレー 人参、キャベツ チンゲン菜	米 カレー 人参、キャベツ チンゲン菜					

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

# 3月 給食だより

えぶち保育園



寒さの中に少しずつ春の気配を感じる3月。今年度も残りわずかとなりました。食べられる量が増え、苦手なものに挑戦する姿から大きな成長を感じます。栄養バランスの良い食事を心がけ、新しい生活を元気に迎えましょう。

## 今月の行事料理

3月10日は  
砂糖の日です。



【3日(火) ひなまつり】

昼食：ひなまつりごはん  
午後おやつ：いちごケーキ

【10日(火) 特別食】

午後おやつ：黒糖ケーキ



## ひなまつりってなに？

ひなまつりは、3月3日の「桃の節句」とよばれる日本の伝統行事です。

むかしの人は、紙で作った人形に病気やよくないことをうつし、川に流して元気に過ごせるよう願っていました。

これが、ひな人形を飾るはじまりだといわれています。

今では、女の子がすこやかに成長し、幸せに過ごせますようにという願いをこめてお祝いする日。

ちらし寿司やはまぐりのお吸い物など、縁起のよいごちそうを味わうのも、ひなまつりならではの楽しみになりました。



## いちごケーキ

材料 3歳以上児1人分

油..... 3g  
砂糖..... 3g  
豆乳..... 15g  
小麦粉..... 18g  
ベーキングパウダー..... 0.7g  
いちごジャム..... 3g  
水..... 0.8g

作り方

- ①油、砂糖、豆乳を混ぜる。
  - ②ふるった小麦粉・ベーキングパウダーを①に加え、混ぜ合わせる。
  - ③ジャムと水をなめらかになるまで混ぜ、ジャムソースを作る。
  - ④天板または型に生地を流し込み、その上に③のジャムソースをスプーンなどで縞模様にする。
  - ⑤竹串やフォークなどで、ぐるぐるとマーブルになるように混ぜて、焼く。  
※マーブル模様にならず、ジャムソースを生地の上に塗って焼いてもよい。
- オーブン：170℃ 15～25分程度



※写真は小麦粉使用バージョンです

材料 3歳以上児1人分

油..... 4g  
砂糖..... 5g  
豆乳..... 20g  
米粉..... 18g  
ベーキングパウダー..... 0.8g  
いちごジャム..... 3g  
水..... 0.8g

※米粉バージョンのレシピです。

作り方

- ①油、砂糖、豆乳を混ぜる。
  - ②ふるった米粉・ベーキングパウダーを①に加え、混ぜ合わせる。
  - ③ジャムと水をなめらかになるまで混ぜ、ジャムソースを作る。
  - ④天板または型に生地を流し込み、その上に③のジャムソースをスプーンなどで縞模様にする。
  - ⑤竹串やフォークなどで、ぐるぐるとマーブルになるように混ぜて、焼く。  
※マーブル模様にならず、ジャムソースを生地の上に塗って焼いてもよい。
- オーブン：160℃ 18～25分程度