

# 3月 きゅうしょく こんだて

令和8年(2026年)

♪～♪ もうすぐ卒園・進級ですね。今後の成長を願って、今月は人気メニューを多く取り入れています。♪～♪

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(食食)			日曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料(食食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
2月	黒米ごはん 鮭のみじ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ みそ汁 タンカン	オートミールスナック  保育乳	鮭 干ひじき ちくわ 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま じゃが芋	人参 糸こんにゃく しめじ きゅうり ニラ タンカン レーズン	17日	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー そうめん汁 りんご	玄米フレークスナック  保育乳	白身魚 豆腐  黒糖	精白米 強化米(鉄) そうめん	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ ねぎ りんご
3日	お祝ちらし寿司 ハンバーグ 花型人参グラッセ マカロニサラダ すまし汁 いちご	ひなまつり  花ゼリー ひなあられ カルピス	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 ハム わかめ 絹ごし豆腐	精白米 マカロニ	人参 コーン缶 さやいんげん 玉ねぎ りんご きゅうり たけのこ ねぎ いちご	18日	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ(えのき) バナナ	大学芋  保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し	スパゲティ さつま芋 黒ゴマ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 えのきたけ バナナ
4日	マージンごはん 豚大根のみそ煮 かぼちゃのコロコロ揚げ もずくスープ タンカン	ケーキ  保育乳	豚肩ロース もずく	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく えのきたけ たけのこ ねぎ タンカン	19日	クファージュシー 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ ネーブル	黒糖ちんすこう  保育乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 ステラカマボ コ	精白米 強化米(鉄) 練りごま	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト ねぎ しいたけ ネーブル
5日	タコライス フライドポテト スティックきゅうり 春雨スープ バナナ	型抜きクッキー  保育乳	豚ひき肉 チーズ 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 赤ピーマン 白菜 バナナ	21日	ハヤシライス(ささみ) カリカリきゅうり すまし汁 バナナ	シュガーラスク  保育乳	鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ
6日	マージンごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのゴまあえ みそ汁 りんご	揚げパン  保育乳	白身魚 ちくわ 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ ブロッコリー 大根 ねぎ りんご	23日	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草炒め ポテトスープ ネーブル	人参ケーキ  保育乳	豚もも肉 豆腐 ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 えのきたけ ピーマン ネーブル
7日	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁(大根油揚げ) タンカン	ジャムサンド  保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米(鉄)	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP コーン缶 ブロッコリー えのきたけ タンカン	24日	カレーピラフ 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの中華あえ みそ汁 りんご	シナモントースト  保育乳	ウインナー 鶏もも肉 わかめ ツナ缶	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 GP きゅうり Hコーン缶 かぼちゃ ねぎ りんご
9日	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ フライドポテト 魚と白菜のスープ りんご	黒糖アガラサー  保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 トマト きゅうり 白菜 ねぎ りんご	25日	マージンごはん レバーフライ 人参シリシリ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 バナナ	ココアプリン  せんべい	豚レバー 豚肉 ツナ缶 しらす干し わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび そうめん	人参 ブロッコリー もやし きゅうり ねぎ バナナ
10日	沖縄そば かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりのごまあえ タンカン	いなり寿司  麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり タンカン	26日	ごはん(のり佃煮) 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 黄桃	メロンパン風クッキー  保育乳	のり佃煮(減 塩) 鮭 豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 桃缶
11日	黒米ごはん さばのりんごソースかけ しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁(大根油揚げ) ネーブル	マシュマロサンド  保育乳	さば 豚もも肉 ちくわ もずく 油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 糸こんにゃく もやし ごぼう ねぎ 人参 大根 ネーブル	27日	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーとトマトのマヨサラダ みそ汁 ネーブル	ヒラヤーチー  保育乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) ごま	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー トマト 大根 ねぎ ネーブル
12日	お弁当 	わかめおにぎり  保育乳				28日	沖縄そば トマトサラダ ネーブル	スティックパン  保育乳	豚三枚肉 かまぼこ	沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ トマト レタス きゅうり ネーブル
13日	♥ 卒園・進級のお祝い ♥ ♪ みんな大好きカレー給食 ♪ フィッシュカツカレー ヨーグルトサラダ わかめスープ ミニゼリー添え	お麩ラスク  保育乳	白身魚 わかめ	精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白ゴマ 麩	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン バナナ みかん缶 みつば オレンジ	30日	勤務者対象預かり保育				
14日						31日	勤務者対象預かり保育				
16日	豚肉ピビンバ マカロニサラダ レタスのスープ ネーブル	ミニマドレーヌ  保育乳	豚もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ マカロニ	コーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 パイン缶 りんご レタス 玉ねぎ ネーブル	★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。					



# 3月 School Lunch Menu

令和8年(2026年)

♪~♪ Graduation & advancement are almost here! To celebrate the children's growth, we've included many of their favorite menu items this month. ♪~♪

★ The red, yellow, and green food groups are categorized based on the Six Basic Food Groups (Ministry of Health, Labour and Welfare) and the Three Nutritional Functions of Food (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology).

日 曜	Menu	Snacks (1~5 yrs old)	Lunch Ingredients			日 曜	Menu	Snacks (1~5 yrs old)	Lunch Ingredients		
			Red Protein	Yellow Carbohydrates	Green Fruits and Vegetables				Red Protein	Yellow Carbohydrates	Green Fruits and Vegetables
2 Mon	black rice maple- glazed salmon hijiki seaweed stew cucumber w/ sesame dressing miso soup orange	oatmeal snack  milk	salmon dried hijiki fish cake fried tofu wakame seaweed	white rice black rice fortified rice (iron) sesame seeds	carrot shirataki noodles mushrooms cucumber garlic chives orange raisins	17 Tue	seaweed rice fried fish w/ ketchup vegetable champuru somen noodle soup apple	rice flakes snack  milk	white fish tofu	white rice fortified rice (iron) somen noodles	cabbage carrot bean sprouts canned corn garlic chives green onions apple
3 Tue	celebration chirashi sushi hamburger steak glazed carrot flower macaroni salad clear soup strawberry	Hinamatsuri  flower jelly Hina arare calpis	salmon flakes ground pork ground beef ham wakame silken tofu	white rice macaroni	carrot cucumber corn strawberry green beans onion, apple bamboo shoots, green onion	18 Wed	sphagetti w/ meat sauce broccoli w/ whitebait corn soup banana	corn sweet potato  milk	ground beef ground pork dried whitebait	spaghetti sweet potato black sesame seeds	carrot, onion tomato, celery bell pepper broccoli corn mushrooms banana
4 Wed	margin rice pork & radish miso soup pumpkin croquette mozuku seaweed soup orange	cake  milk	pork shoulder loin mozuku seaweed	white rice fortified rice (iron) glutinous millet	radish carrot shirataki noodles enoki mushrooms bamboo shoots green onion tangerine	19 Thu	Kufajushi shredded kombu broccoli & tomato w/ sesame Inamuduchi orange	Ryukyu Cuisine Day Food Education Day  chinsuko  milk	tuna fish cake pork stella fish cake	white rice fortified rice (iron) sesame paste	carrot, garlic chives kelp kampyo konjac broccoli tomato, green onions, orange
5 Thu	taco rice french fries cucumber sticks glass noodle soup banana	cookies  milk	ground pork cheese chicken breast	white rice fortified rice (iron) potatoes glass noodles	onion carrot lettuce tomato cucumber red bell pepper chinese cabbage, banana	21 Sat	Hayashi rice crispy cucumber clear soup banana	sugar rusk  milk	chicken breast tofu wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) potato white sesame seeds	onion carrot, green peas cucumber enokitake green onion banana
6 Fri	margin rice fish teriyaki stir-fried burdock root broccoli w/ sesame dressing miso soup apple	fried bread  milk	white fish fish cake silken tofu wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) glutinous millet white sesame seeds	burdock root carrot shredded konjac garlic chives green peas mushroom broccoli radish	23 Mon	margin rice ginger-fried pork potato soup stir-fried spinach orange	carrot cake  milk	pork thigh tofu canned tuna bacon	white rice fortified rice (iron) glutinous millet potato	red bell pepper onion spinach corn mushroom bell pepper navel orange
7 Sat	chicken rice bowl broccoli w/ mayo miso soup w/ raddish & tofu orange	jam sandwich  milk	chicken thigh fried tofu wakame seaweed	white rice fortified rice (iron)	shiitake mushrooms onion carrot, green onion broccoli green peas corn enokitake	24 Tue	curry pilaf simmered chicken cucumber salad miso soup orange	cinammon toast  milk	sausage chicken thigh wakame seaweed tuna	white rice fortified rice (iron) white sesame seeds	carrot green peas cucumber corn pumpkin green onion apple
9 Wed	mozuku seaweed rice bowl tomato & cucumber potato fries fish & napa cabbage soup apple	brown sugar agarasa  milk	mozuku ground pork fish cake wakame seaweed white fish	white rice fortified rice (iron) potato white sesame seeds	bell pepper red bell pepper corn tomato cucumber napa cabbage green onion apple	25 Wed	margin rice fried liver stir-fried carrot cucumber salad somen noodle soup banana	cocoa pudding  rice cracker	pork liver pork tuna dried whitebait wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) glutinous millet somen noodles	carrot broccoli bean sprouts cucumber green onion banana
10 Tue	Okinawa soba stir- fried pumpkin w/ ketchup cucumber w/ sesame dressing orange	Inari sushi  barley tea	pork belly round fish cake ground pork	Okinawa soba sesame	kelp green onions pumpkin onion cucumber tangerine	26 Thu	rice w/ nori baked salmon w/ miso mayo stir-fried radish tofu soup yellow peach	melon bread cookie  milk	seaweed tsukudani salmon pork soft tofu	white rice fortified rice (iron) white sesame seeds	daikon radish dried gourd carrot shredded konjac spinach peaches
11 Wed	black rice mackerel w/ apple sauce shaki- shaki vegetable vinegared mozuku seaweed miso soup orange	marshmallow sandwich  milk	mackerel pork thigh fish cake mozuku fried tofu wakame	white rice black rice fortified rice (iron)	onion konjac bean sprouts burdock root, green onions carrot daikon radish navel orange	27 Fri	black rice miso glazed chicken simmered hijiki seaweed broccoli & tomato salad miso soup orange	hirayachi  milk	chicken thigh dried hijiki seaweed fish cake wakame seaweed	white rice black rice fortified rice (iron) sesame seeds	carrot konjac green beans broccoli tomato daikon radish green onion orange
12 Thu	<b>Obento Day</b> 	wakame rice ball  milk				28 Sat	Okinawa soba tomato salad orange	stick bread  milk	pork belly fish paste	Okinawa soba	shredded kelp green onion tomato lettuce cucumber navel orange
13 Fri	♥ Graduation & Advancement Celebration ♥ ♪ Everyone's Favorite Curry Lunch ♪ fish cutlet cury yogurt salad wakame soup mini jelly	wheat gluten rusk  milk	white fish wakame seaweed	white rice fortified rice (iron) potato white sesame seeds	carrot, onion canned corn green pepper banana orange orange	30 Mon	<b>School Closed</b> Childcare service available for working parents				
14 Sat	 Graduation Day 					31 Tue	<b>School Closed</b> Childcare service available for working parents				
16 Mon	pork bibimbap macaroni salad lettuce soup orange	mini madeleine  milk	pork thigh wakame seaweed silken tofu	white rice fortified rice (iron) white sesame macaroni	corn bok choy bean sprouts, carrot pineapple apple, lettuce onion navel orange						

★ The menu may change due to ingredient availability, events, or other factors.  
★ Meals for children with food allergies are prepared in accordance with the 2019 Guidelines for Allergy Management in Nursery Schools (Ministry of Health, Labour and Welfare) and require a physician's medical certificate.