

3月 こんだて

2026年03月(完了食・幼児食)

小倉保育園(一般)

日付	献立名	*青字はひまわり組さんのリクエストメニューです。 材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
02月	ごはん,チリコンカン,スナッ プえんどう,コンソメスープ 	牛乳、/米、/豚ひき肉、ひよこまめ(水煮)、冷凍大豆、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、じゃがいも、にんにく、なたね油、コンソメ、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、砂糖、co-opウスターソース、チリパウダー、水、/スナップえんどう、食塩、/にんじん、グリーンアスパラガス、はくさい、コンソメ、乾燥パセリ、/牛乳、/りんご、小麦粉、砂糖(上白糖)、なたね油、食塩、	◎牛乳,牛乳,りんごクッキー	572(500) 20.0(18.3) 19.3(18.1) 1.1(1.0)
03火	ちらし寿司,チキン南蛮,マ セドアンサラダ,手まり麩の すまし汁 	牛乳、/米、ロースハム、だいこん(たくあん)、にんじん、きゅうり、ごま、べんり酢、/鶏もも肉(皮なし)、土しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、片栗粉、油、たまねぎ、きゅうり、キューピーエッグケア、砂糖、/じゃがいも、にんじん、えだまめ(冷凍)、コーン(冷凍)、ごまドレッシング(笑顔でランチ)、/麩、おおさかしるな、たまねぎ、けずり節、だし昆布、淡口しょうゆ、食塩、/牛乳、/米、ソフトふりかけ、にんじん、混ぜご飯の素(青菜わかめ)、ほうれんそう(冷凍)、	◎牛乳,牛乳,ひしもちおにぎり	483(438) 20.0(19.8) 12.8(13.3) 1.5(1.3)
04水	ごはん,鱈の西京焼き,切 干大根の含め煮,えのきの みそ汁	牛乳、/米、/さわら、白みそ、本みりん、料理酒、砂糖(上白糖)、/ちくわ(co-op)、切干大根、にんじん、さやいんげん(冷凍)、なたね油、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、/えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、けずり節、だし昆布、みそ、/牛乳、/カップゼリー-80℃ピーチ味、水、イナアガー、まるごと果実 白桃ジャム、水、	◎牛乳,牛乳,桃ゼリー	436(372) 18.3(14.6) 9.3(8.9) 1.3(1.1)
05木	雑穀ごはん,春のポークカ レー,ささみとキャベツのソ テー 	牛乳、/米、雑穀、/豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、まいたけ、ブロッコリー、蒸し大豆、水、なたね油、とろけるカレールー、ケチャップ、co-opウスターソース、/鶏ささみ肉水煮、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、なたね油、食塩、A-1ソフトマーガリン、/牛乳、/オレンジ、/ポップコーン、	◎牛乳,牛乳,オレンジ,ポップコーン	473(409) 21.7(18.8) 14.2(13.6) 1.1(0.9)
06金	ミートスパゲティ,かぼちゃ サラダ,チキンポトフ 	牛乳、/スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、マッシュルーム缶、にんにく、小麦粉、乾燥おから、水、なたね油、カットマト缶、ワイン(赤)、ケチャップ、co-opウスターソース、砂糖(上白糖)、食塩、/かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、キューピーエッグケア、食塩、/鶏もも肉(皮なし)、赤パプリカ、だいこん、カリフラワー、さやいんげん(冷凍)、水、コンソメ、/豆乳ミックスジュース、/じゃがいも、片栗粉、ウイナー、なたね油、ケチャップ、co-opウスターソース、砂糖(上白糖)、あおのり、	◎牛乳,豆乳ミックスジュース,たこやき風ポテト	504(440) 18.2(16.8) 15.8(14.8) 1.4(1.1)
07土	ハヤシライス	牛乳、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろけるハヤシルウ、ケチャップ、食塩、なたね油、/牛乳、/ぱりんこ、/小粒ラムネ、	◎牛乳,牛乳,ぱりんこ,ラムネ	476(415) 14.7(14.0) 15.7(14.4) 1.5(1.2)
09月	三色そばろ井,ひじきのね りごまサラダ,豆腐のみそ 汁 	牛乳、/米、鶏ひき肉、干しいたけ、なたね油、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、砂糖、料理酒、土しょうが、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、濃口しょうゆ、/ひじき、にんじん、きゅうり、えだまめ(冷凍)、ねりごま、砂糖(上白糖)、酢、濃口しょうゆ、/木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、けずり節、だし昆布、みそ、/牛乳、/小麦粉、砂糖(上白糖)、A-1ソフトマーガリン、小麦粉、ココア(ピュアココア)、砂糖(上白糖)、A-1ソフトマーガリン、粉糖、なたね油、	◎牛乳,牛乳,スノーボール風クッキー	492(444) 18.3(17.0) 19.7(19.1) 1.4(1.2)
10火	ごはん,豚肉の生姜焼き 風,青菜のじゃこ和え,なめ このすまし汁	牛乳、/米、/豚肉(もも)、土しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、なたね油、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、料理酒、/ちりめんじゃこ、こまつな、こまつな、にんじん、もやし、和風たまねぎドレッシング、/なめこ、だいこん、干しわかめ、けずり節、だし昆布、淡口しょうゆ、食塩、/牛乳、/スティックチーズ、/ぼたぼた焼、	◎牛乳,牛乳,スティックチーズ,ぼたぼた焼き	416(355) 19.7(17.1) 11.7(11.2) 1.3(1.0)
11水	かやくうどん,うの花の炒り 煮,バナナ	牛乳、/干しうどん、牛肉(もも)、うす揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、追いがつおつゆの素、本みりん、水、/鶏ひき肉、乾燥おから、にんじん、しいたけ、えだまめ(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、黒砂糖、なたね油、食塩、	◎牛乳,牛乳,ちんすこう	464(404) 16.9(15.7) 15.7(15.2) 2.4(2.0)
12木	タンドリーバーガー,フライ ドポテト,ホワイトシチュ ースープ,カルピス,2色ゼリー 	牛乳、/コッペパン、鶏もも肉(皮なし)、キューピーエッグケア、カレー粉、濃口しょうゆ、キャベツ、キューピーエッグケア、/フライドポテト(冷凍)、なたね油、/にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、食塩、とろけるシチュー豆乳仕立てコーン、無調整豆乳、コンソメ、/カルピス、/カップゼリー-80℃マスカット味、水、カップゼリー-80℃オレンジ味、水、/牛乳、/ゆで中華めん(冷凍ラーメン)、ロースハム、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、ねぎ、干しわかめ、鶏がらスープ(リケン)、濃口しょうゆ、ごま油、	◎牛乳,牛乳,ミニお野菜ラーメン	657(564) 21.9(21.0) 16.7(16.1) 1.7(1.3)
13金	ごはん,カレイの中華あん かけ,春雨サラダ,中華ス ープ 	牛乳、/米、/かれい、食塩、片栗粉、ごま油、たまねぎ、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、水、鶏がらスープ(リケン)、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、本みりん、オイスターソース、片栗粉、/ショルダーベーコン、はるさめ、にんじん、きょうな、ごま、キューピーエッグケア、冷やし中華のたれ、/さつまいも、チンゲンサイ、エリンギ、ごま油、鶏がらスープ(リケン)、/野菜ミックスジュース、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、いちごジャム、水、砂糖(上白糖)、	◎牛乳,野菜ジュース,ヨーグルト(いちごソース)	454(403) 15.7(14.4) 13.0(13.0) 0.6(0.5)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
14 土	ごはん,ビーフシチュー	牛乳、/米、/牛肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ビーフシチュールー、ケチャップ、食塩、なたね油、/牛乳、/かつばえびせん、/小粒ラムネ、	◎牛乳,牛乳,かつばえびせん,ラムネ	474(428) 14.3(13.8) 15.4(15.0) 1.4(1.2)
16 月	ごはん,チリコンカン,スナックえんどう,コンソメスープ 	牛乳、/米、/豚ひき肉、ひよこまめ(水煮)、冷凍大豆、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、じゃがいも、にんにく、なたね油、コンソメ、ケチャップ、濃口しょうゆ、料理酒、砂糖、co-opウスターソース、チリパウダー、水、/スナックえんどう、食塩、/にんじん、グリーンアスパラガス、はくさい、コンソメ、乾燥パセリ、/牛乳、/りんご、小麦粉、砂糖(上白糖)、なたね油、食塩、	◎牛乳,牛乳,りんごクッキー	572(500) 20.0(18.3) 19.3(18.1) 1.1(1.0)
17 火	ごはん,チキン南蛮,マゼドアンサラダ,麩のすまし汁	牛乳、/米、/鶏もも肉(皮なし)、土しょうが、濃口しょうゆ、料理酒、片栗粉、油、たまねぎ、きゅうり、キューピーエッグケア、砂糖、/ロースハム、じゃがいも、にんじん、えだまめ(冷凍)、ごまドレッシング(笑顔でランチ)、/麩、おおさかしらな、たまねぎ、けずり節、だし昆布、淡口しょうゆ、食塩、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳,牛乳,わかめおにぎり	473(430) 19.0(19.0) 11.9(12.6) 1.4(1.2)
18 水	ごはん,鱈の西京焼き,切干大根の含め煮,えのきのみそ汁 	牛乳、/米、/さわら、白みそ、本みりん、料理酒、砂糖(上白糖)、/ちくわ(co-op)、切干大根、にんじん、さやいんげん(冷凍)、なたね油、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、/えのきたけ、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、けずり節、だし昆布、みそ、/牛乳、/豚肉(ばら)、小麦粉、水、干しえび、キャベツ、にら、ねぎ、ながいも、かつお・昆布だし汁、なたね油、オタフクお好みソース、キューピーエッグケア、あおのり、花かつお、	◎牛乳,牛乳,お好み焼き	478(406) 22.6(17.9) 14.5(13.1) 1.5(1.2)
19 木	ごはん,豆腐ハンバーグ,かぼちゃサラダ,大根のすまし汁 	牛乳、/米、/牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、食塩、たまねぎ、パン粉、砂糖(上白糖)、co-opウスターソース、ケチャップ、/かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、キューピーエッグケア、食塩、/だいこん、こまつな、たまねぎ、ねぎ、けずり節、だし昆布、淡口しょうゆ、食塩、/牛乳、/オレンジ、/ポップコーン、	◎牛乳,牛乳,オレンジ,ポップコーン	428(380) 15.4(14.5) 13.3(13.2) 0.9(0.8)
21 土	ごはん,ホワイトシチュー	牛乳、/米、/鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろけるシチュー豆乳仕立てコーン、食塩、なたね油、/牛乳、/ぱりんこ、/小粒ラムネ、	◎牛乳,牛乳,ぱりんこ,ラムネ	483(420) 13.6(13.1) 16.3(14.9) 1.4(1.2)
23 月	三色そばろ丼,ひじきのねりごまサラダ,豆腐のみそ汁	牛乳、/米、鶏ひき肉、干しいたけ、なたね油、かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、砂糖、料理酒、土しょうが、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、濃口しょうゆ、/ひじき、にんじん、きゅうり、えだまめ(冷凍)、ねりごま、砂糖(上白糖)、酢、濃口しょうゆ、/木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、けずり節、だし昆布、みそ、/牛乳、/小麦粉、砂糖(上白糖)、A-1ソフトマーガリン、小麦粉、ココア(ビュアココア)、砂糖(上白糖)、A-1ソフトマーガリン、粉糖、なたね油、	◎牛乳,牛乳,スノーボール風クッキー 	488(441) 18.0(16.7) 19.5(18.9) 1.4(1.2)
24 火	ごはん,豚肉の生姜焼き風,青菜のじゃこ和え,なめこのすまし汁	牛乳、/米、/豚肉(もも)、土しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン(冷凍)、なたね油、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、料理酒、/ちりめんじゃこ、こまつな、こまつな、にんじん、もやし、和風たまねぎドレッシング、/干しわかめ、なめこ、けずり節、だし昆布、淡口しょうゆ、食塩、/牛乳、/スティックチーズ、/ぼたぼた焼、	◎牛乳,牛乳,スティックチーズ,ぼたぼた焼き	415(354) 19.6(17.1) 11.7(11.2) 1.3(1.0)
25 水	かやくうどん,うの花の炒り煮,バナナ 	牛乳、/干しうどん、牛肉(もも)、うす揚げ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、ねぎ、追いがつおつゆの素、本みりん、水、/鶏ひき肉、乾燥おから、にんじん、しいたけ、えだまめ(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、料理酒、本みりん、/バナナ、/小麦粉、黒砂糖、なたね油、食塩、	◎牛乳,牛乳,ちんすこう	464(404) 16.9(15.7) 15.7(15.2) 2.4(2.0)
26 木	ごはん,タンダーリーチキン,ブロッコリーのツナサラダ,コンソメスープ	牛乳、/米、/鶏もも肉(皮なし)、キューピーエッグケア、カレー粉、濃口しょうゆ、/ツナ菜種油漬、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、青じそドレッシング(笑顔でランチ)、/キャベツ、たまねぎ、しめじ、コンソメ、乾燥パセリ、/牛乳、/ゆで中華めん(冷凍ラーメン)、にんじん、はくさい、干しわかめ、ねぎ、鶏がらスープ(リケン)、濃口しょうゆ、ごま油、	◎牛乳,牛乳,ミニお野菜ラーメン 	425(390) 19.4(19.3) 12.8(13.2) 1.0(0.9)
27 金	ごはん,カレイの中華あんかけ,春雨サラダ,中華スープ	牛乳、/米、/かれい、食塩、片栗粉、ごま油、たまねぎ、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、水、鶏がらスープ(リケン)、砂糖(上白糖)、濃口しょうゆ、本みりん、オイスターソース、片栗粉、/ショルダーベーコン、はるさめ、にんじん、きょうな、ごま、キューピーエッグケア、冷やし中華のたれ、/さつまいも、チンゲンサイ、エリンギ、ごま油、鶏がらスープ(リケン)、/野菜ミックスジュース、/ヨーグルト(無糖)、砂糖、いちごジャム、水、砂糖(上白糖)、	◎牛乳,野菜ジュース,ヨーグルト(いちごソース)	454(403) 15.7(14.4) 13.0(13.0) 0.6(0.5)
28 土	ハヤシライス	牛乳、/米、豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、とろけるハヤシルウ、ケチャップ、食塩、なたね油、/牛乳、/かつばえびせん、/小粒ラムネ、	◎牛乳,牛乳,かつばえびせん,ラムネ	472(427) 14.5(14.0) 14.8(14.5) 1.6(1.3)
30 月	雑穀ごはん,春のポークカレー,ささみとキャベツのソテー 	牛乳、/米、雑穀、/豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、まいたけ、ブロッコリー、蒸し大豆、水、なたね油、とろけるカレールウ、ケチャップ、co-opウスターソース、/鶏ささみ肉水煮、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)、なたね油、食塩、A-1ソフトマーガリン、/牛乳、/おさかなソーセージ、/クラッカー(ルヴァンプライム)、	◎牛乳,牛乳,おさかなソーセージ,クラッカー	496(414) 23.6(19.5) 16.0(14.4) 1.7(1.2)