

		・平均栄養価・				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
未満児 468kcal	17.9g	14.1g	70.8g	194mg	1.7g	
以上児 528kcal	21.4g	17.2g	71.4g	232mg	2.0g	

3月献立表



なかよし保育園

令和8年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ	
			まじりかきの もとになるもの	手から実を つくるもの	手からだの 幼子を生かすもの			
2月		ごはん みそ汁 鮭の照り焼き スパサラ オレンジ	こめ・さとう・すば げつてい・とうもろこ し・まよねーず	こうどうふ・み そ・さけ・ろーすは む	ほくさい・きゅうり・にん じん・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 キャラメルマーブルケーキ	
3月	火	ちらし寿司 まり麩のすまし汁 ひなボール 菜の花のお浸し ゼリー	こめ・さとう・ほんみ りん・あぶら・こまち ふ・もちこめ・ぜりー	あぶらあげ・たま ご・ぶたひきにく・ とりひきにく・かつ おぶし	ほしんだけ・れんこん・ にんじん・きぬさや・いと みつば・たまねぎ・たけの こみず・なのはな・きゃ べつ	麦茶 ビスケット	牛乳 いちごのペイクドチーズケーキ	
4月	水	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き 小松菜の煮びたし ヨーグルト	こめ・まよねーず・ば んこ・ほんみりん・さ とう	とうふ・みそ・さ け・こぼろ・す・な まあげ・よーくると	なめこ・ばせり・こま つな・にんじん・えのき	麦茶 せんべい	牛乳 フライドポテト	
5月	木	ロールパン コンソメスープ タンドリーチキン ポテトサラダ パナナ	ろーるぱん・じゃがい も・とうもろこし・ま よねーず	とりにく・よーくると ・ろーすはむ	こまつな・しめじ・にん じく・きゅうり・にんじん・ はなな	麦茶 ゼリー	牛乳 りんごのマフィン	
6月	金	ごはん 卵スープ スタミナ焼肉 胡麻和え オレンジ	こめ・はるさめ・しろ こま・ほんみりん・さ とう	たまご・わかめ・ぶ たにく	えのき・にんじん・ひー まん・たまねぎ・しょうが・ ほうれんそう・もやし・お れんじ	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい	
7月	土	卒園式						
9月		中華丼 みそ汁 春雨サラダ パナナ	こめ・あぶら・さと う・かたくりこ・こま あぶら・はるさめ	ぶたにく・わかめ・ こうどうふ・み そ・ろーすはむ	ほくさい・しいたけ・にん じん・ちんげんさい・たけ のこかん・にんにく・きゅ うり・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 肉まん	
10月	火	ごはん すまし汁 豆腐の肉みそあんかけ グリーンサラダ オレンジ	こめ・そうめん・かた くりこ・こむぎこ・あ ぶら・さとう・ほんみ りん・とうもろこし	なると・とうふ・ぶ たひきにく・みそ	ほうれんそう・しょうが・ にんじん・ながねぎ・きゅ うり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 アメリカンドック	
11月	水	ごはん みそ汁 鯖のカレー照り焼き ミニおでん いやかん	こめ・しらたまふ・ほ んみりん・さとう	みそ・さば・さつま あげ	ほうのうねぎ・えのき・ しょうが・だいこん・にん じん・いよかん	麦茶 せんべい	麦茶 焼きうどん	
12月	木	ごはん 中華スープ ブルコギ ほうれん草のなめ茸和え パナナ	こめ・とうもろこし・ しろこま・さとう・こ まあぶら・あぶら	ぶたにく	こまつな・にら・もやし・ にんじん・たまねぎ・にん じく・ほうれんそう・なめ だけ・だいこん・はなな	麦茶 ウエハース	牛乳 フレンチトースト	
13月	金	ごはん みそ汁 鶏肉の塩麹焼き 納豆和え ヨーグルト	こめ・じゃがいも	みそ・とりにく・ なつどう・かつおぶ し・よーくると	たまねぎ・きゃべつ・きゅ うり・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 ムーンライト	
14月	土	スタミナ納豆丼 みそ汁 胡麻和え パナナ	こめ・こまあぶら・さ とう・ほんみりん・し ろこま	なつどう・とりひき にく・こおとり ふ・みそ	ほうのうねぎ・しょうが・ にんにく・ほくさい・ほう れんそう・もやし・にん じん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	
16月		ごはん 野菜スープ 豚肉の生姜焼き チーズサラダ ポンカン	こめ・さとう・あぶ ら	ぶたにく・ぶらせす ちーず	こまつな・にんじん・し ょうが・たまねぎ・にら・ぶ ろっこりー・きゅうり・い よかん	麦茶 せんべい	牛乳 きなこマカロン	
17月	火	ごはん すまし汁 鰯の西京焼き ひじきのサラダ オレンジ	こめ・そうめん・さと う・ほんみりん・こま あぶら・しろこま	さわら・みそ・ひじ き・つな	にんじん・いとみつば・ きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	麦茶 ぼたぼた焼き	
18月	水	さよならラーメン ミートボール グリーンサラダ ヨーグルト	らーめん・とうもろこ し・あぶら・さとう	ぶたひきにく・ ちやーしゆー・みー とーぼーる・よーくると	ちんげんさい・きゃべつ・ にんにく・きゅうり・ほう れんそう・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 焼きおにぎり	
19月	木	ごはん 野菜スープ パイパイバーグ 涙チョチヨギレチヨレギサラダ いちご	こめ・ほんこ・あぶ ら・さとう・こまあぶ ら・しろこま	ぶたひきにく・とう ふ・たまご・きゅう にゅう・やきのり	にんじん・えのき・たま ねぎ・きゃべつ・きゅうり・ にんにく・いちご	麦茶 ゼリー	牛乳 また会えフルーツポンチ	
21月	土	ナポリタン コンソメスープ 小松菜のナムル パナナ	すばげつてい・あぶ ら・まがるに・さと う・こまあぶら	とりひきにく・ペー こん	ひーまん・たまねぎ・にん じん・ほうれんそう・こま つな・もやし・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	
23月		焼きそば 中華スープ ほうれん草の胡麻和え パナナ	ゆでちゅうかめん・あ ぶら・しろこま・さと う	ぶたにく・あおの り・わかめ	きゃべつ・にんじん・ひー まん・しめじ・ほうれんそ う・もやし・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 ふかし芋	
24月	火	ロールパン コーンスープ メンチカツ キャベツとブロッコリーのサラダ ポンカン	ろーるぱん・くりー んかん・とうもろ こし・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・めん ちかつ	たまねぎ・ばせり・きゃ べつ・ぶろっこりー・にん じん・きゅうり・いよかん	麦茶 ビスケット	麦茶 ワカメおにぎり	
25月	水	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 牛蒡の胡麻マヨネーズ和え オレンジ	こめ・さとう・ほんみ りん・とうもろこし・ まよねーず・しろこま	ほんべん・さば・み そ	にんじん・いとみつば・ しょうが・こぼろ・きゅ うり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 バナナ蒸しパン	
26月	木	ごはん みそ汁 はんぺんチーズフライ さっぱり和え パナナ	こめ・あぶら	わかめ・みそ・ちー ずはんぺんあらい・ かつおぶし	たまねぎ・きゃべつ・きゅ うり・にんじん・はなな	麦茶 ウエハース	麦茶 ミルクくずもち	
27月	金	ごはん 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ ナムル オレンジ	こめ・かたくりこ・あ ぶら・さとう・こま あぶら	とりにく	きゃべつ・にんじん・し ょうが・ほうれんそう・も やし・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 豆乳ウエハース	
28月	土	きつねうどん 小松菜の和え物 パナナ	ゆでうどん・さとう・ ほんみりん	あぶらあげ	ほうれんそう・ながねぎ・ こまつな・にんじん・はな な	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	
30月		ごはん 思い出満タンワンタンスープ 麻婆豆腐 中華和え オレンジ	こめ・わたんのか り・こまあぶら・あぶ ら・かたくりこ・さと う	ぶたひきにく・とう ふ・みそ・ろーすは む	にんじん・ほうれんそう・ ながねぎ・ほしんだけ・ りんひーず・しょうが・ にんにく・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド	
31月	火	ごはん ワカメスープ おわカレー 小松菜の胡麻和え パナナ	こめ・とうもろこし・ じゃがいも・あぶら・ しろこま・さとう	わかめ・ぶたにく・ すきおむく	たまねぎ・にんじん・ぐ りんひーず・にんにく・し ょうが・こまつな・きゃ べつ・はなな	麦茶 ビスケット	牛乳 ヨーグルトケーキ	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。
※おわかれメニューのネーミングにもご注目ください。