

令和8年 3月の献立表

《給食目標》 ともだちとたのしくたべましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

  このマークがついているメニューは五歳児クラスからのリクエストメニューです 

日	曜日	3歳未満児		献立名	午後おやつ	材 料 名		
		午前	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	せんべい	ごはん	鶏肉のからあげ キャベツのごま和え 白菜のみそ汁	ビスケット ウエハース	米・片栗粉・油・ごま・さとう	血や肉や骨になるもの とり肉・油揚げ・わかめ・白みそ・牛乳	体の調子を整えるもの しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい・玉ねぎ
3	火	フルーツ	五目寿司	五目寿司 麩入りすまし汁 三色花ゼリー	せんべい	米・さとう・油・みりん・ごま・三色花ゼリー	卵・ツナ・高野豆腐・のり・まめ麩・牛乳	なばな・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
4	水	あられ	ごはん	ハワイアンチキン キャベツとコーンのサラダ 豆乳スープ	グレープゼリー	米・みりん・マヨネーズ・じゃがいも・さとう	とり肉・ちくわ・ベーコン・調整豆乳・牛乳・ゼラチン	パイン缶・キャベツ・ホールコーン・にんじん・玉ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース
5	木	ヨーグルト	ごはん	みそ焼き豚 ごま酢和え わかめのすまし汁	野菜ケーキ サレ	米・さとう・みりん・ごま油・ごま・小麦粉	ぶた肉・みそ・豆腐・わかめ・牛乳・ベーコン・チーズ	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
6	金	せんべい	ごはん	さけのレモンじょうゆ焼き ポテトサラダ だいこんのみそ汁	ビスケット	米・さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ	さけ・ハム・油揚げ・みそ・牛乳	レモン果汁・しょうが・ねぎ・きゅうり・にんじん・だいこん・玉ねぎ
7	土	せんべい	きしめん	きしめん ヨーグルト	あられ	きしめん	とり肉・油揚げ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
9	月	フルーツ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ツナサラダ えのきのみそ汁	せんべい	米・みりん・油・マヨネーズ	ぶた肉・ツナ・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・えのきたけ・ねぎ
10	火	ビスケット	ごはん	さわらの西京焼き風 和風大根サラダ みだくさんすまし汁	クープオレンジ	米・みりん・さとう・ごま油・ごま・コーンスターチ	さわら・白みそ・ハム・花かつお・豆腐・わかめ・牛乳・ヨーグルト	だいこん・きゅうり・にんじん・えのきたけ・玉ねぎ・レモン果汁・みかん缶
11	水	せんべい	ごはん	チキンカツ ボイル野菜 白菜のスープ	あられ	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・はくさい・パセリ
12	木	チーズ	ごはん	牛肉のしぐれ煮 野菜とひじきの和え物 玉ねぎのすまし汁	揚げパン	米・油・さとう・ごま・ロールパン	ぎゅう肉・ひじき・豆腐・牛乳・きな粉	こんにゃく・ごぼう・にんじん・しょうが・ほうれんそう・キャベツ・もやし・玉ねぎ・ねぎ
13	金	せんべい	ポークカレーライス	ポークカレーライス フルーツヨーグルトサラダ	ビスケット	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト・生クリーム	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・もも缶・パイン缶・みかん缶
14	土	せんべい	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・わかめ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
16	月	せんべい	赤飯	赤飯 鶏のさっぱり焼き しそ和え 豆腐のみそ汁 お祝いいちごゼリー	ビスケット	もち米・米・ごま・さとう・みりん・いちごゼリー	あずき・とり肉・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ・ねぎ
17	火	せんべい	ごはん	あじの竜田揚げ スパゲティサラダ しめじのすまし汁	麩のラスク	米・片栗粉・油・スパゲティ・マヨネーズ・バター・グラニュー糖	あじ・ハム・豆腐・牛乳・麩	しょうが・きゅうり・キャベツ・しめじ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
18	水	フルーツ	ごはん	ポークビーンズ 三色ナムル ヨーグルト	ジャムサンド	米・じゃがいも・油・さとう・ごま・ごま油・食パン・ジャム	大豆・ぶたひき肉・ヨーグルト・牛乳	ローリエ・にんじん・玉ねぎ・ケチャップ・きゅうり・もやし
19	木	フルーツ	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え やさいスープ	あられ	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・塩こんぶ・ベーコン・豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ
21	土	せんべい	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
23	月	フルーツ	しそごはん	しそごはん 鶏肉のクリームシチュー 野菜のごまマヨネーズあえ	ヨーグルト 蒸しパン	米・じゃがいも・バター・小麦粉・マヨネーズ・ごま・ケーキミックス・さとう	とり肉・牛乳・生クリーム・ちくわ・ヨーグルト	しそ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・ほうれんそう・キャベツ
24	火	ウエハース	ごはん	さけの塩焼き 切干大根煮 玉ねぎのみそ汁	あられ	米・さとう・みりん	さけ・さつま揚げ・豆腐・みそ・牛乳	切干だいこん・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
25	水	せんべい	ちゃんぽんうどん	ちゃんぽんうどん のり酢和え 型抜きチーズ	豆腐ココア ブラウニー	干しうどん・片栗粉・ごま油・さとう・米粉・油	ぶた肉・なると・ツナ・のり・型抜きチーズ・ココア・豆腐・牛乳	にんじん・はくさい・玉ねぎ・もやし・ねぎ・キャベツ・こまつな
26	木	フルーツ	ごはん	カレー照り焼きチキン きゅうりとじゃこの酢の物 えのきのすまし汁	せんべい	米・みりん・さとう	とり肉・しらす干し・わかめ・豆腐・牛乳	きゅうり・みかん缶・えのきたけ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ
27	金	あられ	ごはん	豚肉のソースマリネ もやしスープ バナナ	ビスケット	米・油・さとう	ぶた肉・ウインナー・のむヨーグルト	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ケチャップ・もやし・キャベツ・パセリ・バナナ
28	土	せんべい	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	あられ	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ねぎ
30	月	自由献立						
31	火	自由献立						

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日には  マークがついています。