



# 令和8年3月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
02 (月)	ごはん きのこ汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 キャベツのごま和え じゃがいものしそ和え	胚芽米、じゃがいも、 三温糖、小麦粉、白玉 粉、油	鶏肉、鶏レバー、あず き、みそ、ごま、かつ お節	たまねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、にん じん、しめじ、えのきた け、干しいたけ、しょ うが、こんぶ、わかめ	ふかし芋 ぜんざい
03 (火)	ちらし寿司 はまぐりの潮汁 とんかつ イカと胡瓜の酢みそ和え りんご	胚芽米、三温糖、小麦 粉、パン粉	豚肉、牛乳、いか、 卵、はまぐり、みそ、 かつお節 	みかん缶、きゅうり、 キャベツ、いちご、れ んこん、にんじん、い んげん、さやえんどう、 干しいたけ、か んづき、わかめ	昆布の佃煮 杏仁豆腐 
04 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ おからの炒め煮 じゃがカレー煮	胚芽米、食パン、じゃ がいも、油、小麦粉、 三温糖	牛乳、白身魚、おか ら、合挽肉、鶏挽肉、 みそ、チーズ、油揚 げ、煮干し	たまねぎ、こまつな、ト マト、にんじん、ピーマ ン、トマトピューレ、ね ぎ、干しいたけ、ご ぼう、あおのり、わか め	茹でにんじん ピザトースト 牛乳
05 (木)	ごはん みそラーメン 野菜ソテー 大根のキムチ トマト	米、食パン、干し中華 めん、小麦粉、三温 糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、牛乳、み そ、ベーコン、バター、 スキムミルク、ごま	トマト、もやし、だい こん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ピーマ ン、ねぎ、しょうが、き ざみきくらげ、レモン	プルーン 四角いメロンパン 牛乳
06 (金)		三温糖	ヨーグルト	りんご、キウイフル ーツ、みかん缶	棒チーズ フルーツヨーグルト
07 (土)	ごはん おでん 小松菜とコーンのじゃこ炒め 白菜のごまあえ キウイ	胚芽米、さといも、しら たき、小麦粉、三温 糖、ごま油、なたね油	牛乳、厚揚げ、豆乳、 鶏肉、ちくわ、しらす干 し、かつお節、煮干し	はくさい、だいこん、こ まつな、キウイフル ーツ、にんじん、コーン、 こんぶ	プルーン マーラーカオ 牛乳
09 (月)	ごはん コーンスープ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、マーガリン、 黒砂糖、はるさめ、三 温糖、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚挽 肉、牛挽肉、卵、チー ズ、スキムミルク	トマト、たまねぎ、コー ン、きゅうり、にんじ ん、わかめ、レーズ ン、パセリ、にんにく	ふかし芋 チーズマフィン 牛乳
10 (火)	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 大根マリネ 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉、バ ター、スキムミルク	ブロッコリー、たまね ぎ、だいこん、にら、に んじん、こまつな、レモ ン果汁	昆布の佃煮 小松菜ドーナッツ 牛乳
11 (水)	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け もやしの甘酢あえ 金時豆	胚芽米、食パン、三温 糖	牛乳、白身魚、金時 豆、スライスチーズ、 みそ、油揚げ、しらす 干し、煮干し	もやし、たまねぎ、ほう れんそう、こまつな、 えのきたけ、にんじ ん、ピーマン、レーズ ン、しょうが、焼きのり	茹でにんじん しらすとほうれん 草のグリルサンド 牛乳
12 (木)	ごはん カレーうどん 恐竜の卵 わかめの酢の物 トマト	胚芽米、小麦粉、干し うどん、さつまいも、三 温糖、片栗粉、油	牛乳、卵、豚肉、煮干 し、かつお節	トマト、だいこん、きゅ うり、たまねぎ、キャベ ツ、わかめ、にんじ ん、レーズン、ねぎ	プルーン さつまいも蒸しパン 牛乳
13 (金)	ごはん 団子汁 魚の照焼き ほうれん草ともやしのごま和え りんご	胚芽米、もち米、さつ まいも、小麦粉、さと いも、白玉粉、油	あじ、豚肉、みそ、煮 干し、あずき、ごま、黒 ごま	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、だいこん、 にんじん、ごぼう、ね ぎ、りんご	粉吹き芋 赤飯 いりこ
14 (土)	ごはん わかめうどん 栄養納豆 ポテトのマヨネーズ焼き キウイ	胚芽米、じゃがいも、 干しうどん、小麦粉、 黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、納豆、絹ごし豆 腐、卵、牛パック、鶏 肉、しらす干し、油揚 げ、煮干し、かつお節	キウイフルーツ、もや し、たまねぎ、レーズ ン、にんじん、ねぎ、 わかめ、こんぶ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳



# 令和8年3月献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
16 (月)	ごはん 野菜スープ ミートソースグラタン 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、小麦粉、油、 スパゲティ、黒砂糖、 三温糖	牛乳、スキムミルク、 合挽肉、ベーコン、 チーズ、バター、黒ご ま、すりごま	たまねぎ、こまつな、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、もやし、トマ トピューレ、セロリー、 りんご	ふかし芋 ごまクッキー 牛乳
17 (火)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 あじの塩焼き ひじき入り五目金平 小松菜とコーンのじゃこ炒め	胚芽米、小麦粉、糸こ んにやく、ごま油、三 温糖、油	牛乳、あじ、牛肉、み そ、卵、しらす干し、無 塩バター、油揚げ、煮 干し	こまつな、たまねぎ、 ごぼう、かぼちゃ、に んじん、コーン、いん げん、ひじき、わかめ	昆布の佃煮 かぼちゃドーナツ 牛乳
18 (水)	ごはん かき玉汁 小松菜とコーンのじゃこ炒め 野菜の甘酢漬け トマト	胚芽米、じゃがいも、 ビーフン、糸こんにゃ く、三温糖、油、片栗 粉	牛肉、卵、豚肉、しば えび、かつお節	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、えのきたけ、ピー マン、いんげん、セロ リー、干しいたけ、こ んぶ	茹でにんじん ビーフンの五目炒め
19 (木)	ごはん 冬野菜シチュー 鶏の照焼き 和風サラダ りんご寒天	胚芽米、じゃがいも、 三温糖、小麦粉、ごま 油、油	鶏肉、鶏肉、スキムミ ルク、バター、しらす 干し、ごま、すりごま、 かつお節	りんご果汁、たまね ぎ、きゅうり、キャベ ツ、だいこん、にんじ ん、ブロッコリー、うめ 干し、芽ひじき、かん たん	プルーン 梅ごはん
21 (土)	ごはん かき玉汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し 中華めん、黒砂糖、 油、ごま油、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、卵、い か、かつお節	もやし、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、に んじん、にら、切り干し だいこん、干しいた け、しょうが、こんぶ、 かつお節	棒チーズ ふなやき 牛乳
23 (月)	ごはん チーズスープ 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜のツナ和え トマト	じゃがいも、胚芽米、 油、マヨネーズ、パン 粉	牛乳、白身魚、卵、ツ ナ油漬缶、鶏肉、粉 チーズ	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、もや し、きゅうり、コーン、 パセリ	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
24 (火)	ごはん 汁ビーフン 炒り豆腐 ほうれん草ともやしのナムル 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、黒砂糖、 ビーフン、ごま油、三 温糖	牛乳、絞り豆腐、卵、 豚挽肉、鶏肉、煮干し	もやし、ほうれんそう、た まねぎ、キャベツ、にん じん、いんげん、しょう が、きざみきくらげ、パセ リ、干しいたけ、こん ぶ、あおのり	昆布の佃煮 野菜クッキー 牛乳
25 (水)	ごはん 大根のみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 牛乳寒天	米、小麦粉、じゃがい も、三温糖、油、砂 糖、ごま油	牛乳、卵、納豆、豚挽 肉、鶏肉、みそ、高野 豆腐、油揚げ煮干し	たまねぎ、だいこん、 もやし、キャベツ、に んじん、ねぎ、かんで ん、干しいたけ、わ かめ	茹でにんじん 豚まん 牛乳
26 (木)	ごはん 群雲汁 鶏肉のごまみそ焼き 大豆の甘煮 キャベツのしらす和え	胚芽米、小麦粉、三温 糖、ながいも、マヨ ネーズ、油、片栗粉、 砂糖	鶏肉、卵、豆腐、だい ず、干しえび、みそ、 豚肉、すりごま、しら す干し、かつお節	キャベツ、きゅうり、も やし、たまねぎ、にん じん、わかめ、こん ぶ、あおのり	プルーン お好み焼き
27 (金)	ごはん キャベツのスープ 鶏の唐揚げ スパゲティナポリタン いちご	胚芽米、ロールパン、 スパゲティ、油、黒砂 糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、ベーコ ン、黄粉、ごま	たまねぎ、キャベツ、 いちご、にんじん、 ピーマン、トマトピュ ーレ	粉吹き芋 揚げパン 牛乳
30 (月)	ごはん 八宝菜 切干大根の五目煮 中華風サラダ りんご	胚芽米、干しうどん、 はるさめ、片栗粉、ご ま油、三温糖、油	豚肉、豚肉、むきえ び、いか、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、もやし、だい こん、きゅうり、コーン、切 り干しだいこん、きざみき くらげ、干しいたけ、り んご	ふかし芋 焼きうどん
31 (火)	ごはん 小松菜のみそ汁 あじの塩焼き きんぴらごぼう キャベツの和え物	胚芽米、ごま油、三温 糖	あじ、卵、みそ、ごま、 油揚げ、煮干し	ごぼう、キャベツ、に んじん、こまつな、た まねぎ、きゅうり、わか め	茹でにんじん 菜の花ご飯