

2026年 3月 献立表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献立	未満児 添加物	献立 材	料	3時おやつ	材料
1/日		焼きそば シューマイ 中華スープ		中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ ソース シューマイ 卵 しめじ チンゲン菜 中華味 醤油 胡麻油		お茶 お菓子	麦茶 お菓子
2/月	牛乳 お菓子	御飯 カレーシチュー 大根とツナのサラダ	みかん	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース カレールウ 大根 胡瓜 ツナ缶 酢 醤油		牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 南瓜 レーズン
3/火	牛乳 お菓子	ちらし寿司 はんぺんチーズフライ コーンサラダ 花麩スープ		米 人参 蓮根 すし酢 卵 桜でんぶ <b>はんぺんチーズ</b> 油 ホーン缶 レタス 胡瓜 人参 ドレッシング <b>花麩</b> 人参 わかめ 葱 醤油 いりこだし		牛乳 桜もち	牛乳 道明寺粉 白砂糖 こしあん 桜の葉
4/水	牛乳 お菓子	御飯 厚揚げ味噌煮 甘酢和え	すまし 汁	米 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ なら 味噌 醤油 みりん キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶 わかめ 白砂糖 酢 醤油		牛乳 胡麻カステラ	牛乳 ミックス粉 白砂糖 卵 マーガリン 牛乳 胡麻
5/木	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め物 じゃが芋と水菜のサラダ		米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 胡麻油 <b>ウインナー</b> じゃが芋 水菜 しめじ 醤油 塩こしょう		牛乳 クリームチーズ パン	牛乳 強力粉 白砂糖 イースト スキムミルク 卵 マーガリン 塩 チーズ レモン コーンスターチ
6/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の磯辺揚げ 切り干しサラダ 味噌汁	青菜飯	米 赤魚 塩 薄力粉 青のり 卵 油 切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参 白砂糖 醤油 胡麻油 いりこだし 南瓜 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 パナナ 黄粉クッキー	牛乳 薄力粉 黄粉 塩 白砂糖 サラダ油 パナナ
7/土	牛乳 お菓子	わかめ御飯 塩昆布和え 味噌汁		米 鶏肉 ワカメ粉 <b>しらす干し</b> 人参 揚げ いんげん 酒 醤油 みりん 胡瓜 塩昆布 花かつお 胡麻 胡麻油 大根 揚げ 小葱 味噌 いりこだし		牛乳 ピザパン	牛乳 食パン <b>ウインナー</b> 玉葱 ピーマン ケチャップ チーズ
8/日		御飯 照り焼き 和え物 すまし汁		米 鶏肉 醤油 みりん 酒 キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油 豆腐 えのき 小葱 醤油 いりこだし		お茶 お菓子	麦茶 お菓子
9/月	牛乳 お菓子	御飯 麻婆豆腐 南瓜のサラダ	バナナ	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 なら 味噌 酒 醤油 みりん 片栗粉 南瓜 玉葱 胡瓜 <b>マヨネーズ</b> 油		牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 米 小葱 花かつお 天かす めんつゆ
10/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の香味揚げ ブロッコリーサラダ そうめん汁		米 赤魚 塩 片栗粉 油 生姜 葱 白砂糖 醤油 みりん ブロッコリー 豆腐 キャベツ 胡瓜 人参 レーズン 胡麻 白砂糖 酢 醤油 <b>そうめん</b> 小松菜 人参 醤油 いりこだし		牛乳 フルーツポンチ	牛乳 パナナ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 ゼリー 白砂糖
11/水	牛乳 お菓子	御飯 タイピーエン 胡麻和え	<b>しらす飯</b>	米 豚肉 鶏肉 春雨 白菜 玉葱 人参 木耳 葱 醤油 中華味 塩こしょう もやし 小松菜 人参 胡麻 白砂糖 醤油		牛乳 あんぱん	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク 卵 マーガリン 餃子 胡麻
12/木	牛乳 お菓子	御飯 のり塩唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ		米 鶏肉 酒 塩 鶏ガラ にんにく あおさ 片栗粉 油 大根 人参 チーズ 白砂糖 酢 醤油 クリームコーン缶 玉葱 パセリ <b>ポターージュ素</b> 牛乳		牛乳 バナナケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン パナナ
13/金	牛乳 お菓子	御飯 魚のタンドリー風 もやしサラダ けんちん汁	わかめ 飯	米 鮭 塩 <b>ヨーグルト</b> カレー粉 ケチャップ <b>パン粉</b> <b>ローズハム</b> もやし 人参 パセリ 酢 醤油 鶏肉 里芋 大根 人参 椎茸 ごぼう 焼き豆腐 葱 醤油 片栗粉 いりこだし		牛乳 メロンパン風 クッキー	牛乳 ミックス粉 白砂糖 卵 マーガリン バニラエッセンス
14/土	牛乳 お菓子	豚バラ混ぜご飯 たたき胡瓜 すまし汁		米 豚バラ 刻み昆布 人参 こんにゃく 小葱 白砂糖 醤油 みりん 胡麻油 胡瓜 醤油 胡麻油 豆腐 小松菜 えのき 醤油 いりこだし		牛乳 ジャムサンド	牛乳 サンドパン ジャム
15/日		スパゲティナポリタン サラダ パナナ		スパゲティ麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ソース レタス 胡瓜 コーン缶 ドレッシング バナナ		お茶 お菓子	麦茶 お菓子
16/月	牛乳 お菓子	御飯 クリームシチュー じゃこ和え	バナナ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー <b>シチュールウ</b> 牛乳 <b>しらす干し</b> レタス 胡瓜 人参 胡麻 醤油 胡麻油		牛乳 カロチンケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン 人参 南瓜
17/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のマヨネーズ焼き 煮なます 味噌汁		米 鮭 玉葱 パセリ <b>マヨネーズ</b> 大根 人参 揚げ 醤油 みりん いりこだし しめじ 玉葱 ほうれん草 味噌 いりこだし		牛乳 みかん スイートポテト	牛乳 さつまいろ 白砂糖 マーガリン 牛乳 みかん
18/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏レバー甘辛炒め 青菜の和え物 すまし汁		米 鶏レバー 鶏肉 生姜 片栗粉 油 白砂糖 醤油 みりん 小松菜 キャベツ 揚げ しめじ 醤油 豆腐 人参 わかめ 醤油 いりこだし		牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖
19/木	牛乳 お菓子			園外保育(手作り弁当)		牛乳 カレーベーコン ロールパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト マーガリン カレー <b>マヨネーズ</b> <b>ベーコン</b>
20/金		牛丼 和え物 味噌汁		米 牛肉 玉葱 醤油 みりん ほうれん草 人参 胡麻 白砂糖 醤油 豆腐 わかめ 小葱 味噌 いりこだし		お茶 お菓子	麦茶 お菓子
21/土	牛乳 お菓子	スパゲティミートソース 野菜スープ バナナ		<b>スパゲティ麺</b> 合挽肉 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 えのき 醤油 いりこだし バナナ		牛乳 カリカリポテト	牛乳 じゃが芋 片栗粉 コンソメ 塩 油
22/日		御飯 フライ サラダ スープ		御飯 フライ 油 レタス 胡瓜 トマト ドレッシング ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ		お茶 お菓子	麦茶 お菓子
23/月	牛乳 お菓子	御飯 グラタン フレンチ和え コンソメスープ		米 鶏肉 <b>マカロニ</b> 玉葱 しめじ <b>ベジタブルソース</b> <b>パン粉</b> <b>チーズ</b> コンソメ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 酢 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 <b>パセリ</b> コンソメ		牛乳 オレンジマフィン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 マーガリン マーレード オレンジジュース
24/火	牛乳 お菓子	御飯 五目炒め 春雨サラダ	わかめ 飯	米 豚肉 <b>えび</b> 白菜 玉葱 人参 ピーマン 生姜 醤油 片栗粉 <b>ローズハム</b> 春雨 胡瓜 人参 胡麻 白砂糖 酢 醤油 胡麻油		牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 豆腐 油
25/水	牛乳 お菓子	御飯 肉じゃが 納豆和え	すまし 汁	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく いんげん 酒 醤油 みりん 納豆 キャベツ 人参 なら 醤油		牛乳 ホットケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵
26/木	牛乳 お菓子	御飯 高野豆腐含め煮 中華サラダ	バナナ	米 豚肉 高野豆腐 春雨 玉葱 人参 筍 なら 酒 醤油 大根 キャベツ 胡瓜 人参 白砂糖 酢 醤油 胡麻油		牛乳 クリーム ロールパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク 卵 <b>マーガリン</b>
27/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の西京焼き 田舎煮 すまし汁		米 さわら 塩 <b>粉チーズ</b> 味噌 白砂糖 みりん じゃが芋 南瓜 人参 揚げ こんにゃく 椎茸 いんげん 醤油 みりん 豆腐 小松菜 えのき 醤油 いりこだし		牛乳 みかん 大豆バー	牛乳 薄力粉 白砂糖 卵 呉汁の素 油
28/土	牛乳 お菓子	親子丼 味噌汁		米 鶏肉 玉葱 卵 酒 醤油 みりん いりこだし 南瓜 わかめ 小葱 味噌 いりこだし		牛乳 マフィン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 人参
29/日		御飯 生姜焼き 和え物 味噌汁		米 豚肉 生姜 酒 醤油 みりん 小松菜 人参 揚げ しめじ 醤油 みりん じゃがいも 玉葱 わかめ 味噌 いりこだし		お茶 お菓子	麦茶 お菓子
30/月	牛乳 お菓子	御飯 肉団子スープ 大豆サラダ	みかん	米 鶏挽肉 じゃが芋 白菜 玉葱 人参 小葱 生姜 鶏ガラ 醤油 大豆 <b>しらす干し</b> キャベツ 人参 しめじ 胡麻 醤油 胡麻油		牛乳 甘納豆蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 法蓮草 甘納豆
31/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の味噌煮 ごぼうサラダ すまし汁		米 鯖 赤魚 生姜 味噌 白砂糖 醤油 みりん ごぼう 片栗粉 油 塩 レタス 胡瓜 人参 ドレッシング 豆腐 えのき 小松菜 醤油 いりこだし		牛乳 フレンチトースト	牛乳 食パン 白砂糖 牛乳 卵

※材料の都合により献立を変更することがあります。  
※赤字は食物アレルギーの食材です。

井手上

## 2026年 3月 離乳食献立表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献立	献立 材 料	3時のおやつ
2/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 大根 人参 醤油 だし汁	お茶 南瓜蒸しパン
3/火	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油 レタス 人参 醤油 だし汁	お茶 お菓子
4/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 人参 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
5/木	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 玉葱 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
6/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 南瓜 青菜 味噌 だし汁	お茶 お菓子
7/土	お茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 人参 大根 青菜 味噌 いらこだし	お茶 パン
9/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 味噌汁	米 鶏肉 豆腐 玉葱 人参 醤油 南瓜 青菜 味噌 だし汁	お茶 お菓子
10/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 白身魚 ブロッコリー 人参 醤油 片栗粉 豆腐 キャベツ 醤油 だし汁	お茶 お菓子
11/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 しらす干し 白菜 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
12/木	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 大根 人参 醤油 クリームコーン 玉葱 醤油 だし汁	お茶 バナナ蒸しパン
13/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 大根 人参 里芋 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
14/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 豆腐 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
16/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 レタス 青菜 醤油 だし汁	お茶 人参蒸しパン
17/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 大根 人参 醤油 片栗粉 玉葱 青菜 味噌 だし汁	お茶 さつま芋甘煮
18/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 豆腐 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
19/木	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 青菜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
20/金			春 分 の 日	
21/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	お茶 お菓子
23/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 レタス 玉葱 醤油 だし汁	お茶 オレンジ蒸しパン
24/火	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 白菜 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 豆腐蒸しパン
25/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 じゃが芋 玉葱 醤油 だし汁	お茶 お菓子
26/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 大根 キャベツ 醤油 玉葱 人参 醤油 だし汁	お茶 パン
27/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 白身魚 人参 青菜 醤油 片栗粉 豆腐 南瓜 醤油 だし汁	お茶 お菓子
28/土	お茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 南瓜 青菜 味噌 だし汁	お茶 お菓子
30/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 白菜 人参 醤油 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
31/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 豆腐 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン

※材料の都合により献立を変更することがあります。 井手上