



3月給食献立表

2026年03月

精華町立保育所(一般)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 鶏肉とひじきの炒り煮 じゃが芋のオープン焼き 豚汁	米 三温糖、なたね油 じゃが芋、なたね油 突きこんにやく	鶏もも肉、油揚げ、ひじき 豚肉、みそ	人参、三度豆 大根、もやし、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、鰹だし 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 バナナ ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳 <small>精華町産 大根使用</small>	バナナ	
03火 ひなまつり	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ちらし寿司 土佐和え すまし汁 国産ももゼリー	米、三温糖 三温糖 国産ももゼリー(鉄・Ca)	ちりめんじゃこ、高野豆腐 豆腐	コーン(冷凍)、人参、グリーンピース、干しいたけ きゃべつ、ほうれん草 えのきたけ、みつば	米酢、しょう油(淡)、昆布、塩、鰹だし しょう油、かつお節 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	カルピス 三色団子(4~5歳児クラス) 米粉のりんごタルト(0~3歳児クラス)	三色団子 米粉のりんごタルト	カルピス		
04水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ポークビーンズ 野菜とりんごのサラダ	米 じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	蒸し大豆、豚肉	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー きゃべつ、りんご、人参、小松菜	ケチャップ、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ、なたね油	牛乳 牛乳、卵 <small>精華町産 きゃべつ使用</small>		
05木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらのマヨ焼き 小松菜ともやしの和え物 みそ汁	米 マヨドレ 三温糖	さわら みそ、油揚げ	小松菜、もやし 白菜、人参、青ねぎ	塩、こしょう しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳 <small>精華町産 きゃべつ使用</small>		
06金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さば缶キーマカレー きゃべつのサラダ わかめと豆腐のスープ	米、じゃが芋、なたね油 すりごま、三温糖、なたね油	さば(水煮) ローズハム短冊 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、トマトピューレ きゃべつ、きゅうり、人参 えのきたけ、人参	カレールー(アレルギーフリー)、ケチャップ、こしょう、塩 米酢、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ホイップサンド	食パン10枚切り	牛乳 ホイップクリーム(冷凍ホイップ)	みかん缶	
09月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	中華丼 きのこスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、竹の子水菜、土生菜、干しいたけ 小松菜、しめじ、えのきたけ バナナ	しょう油、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ココアちんすこう	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
10火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭の南蛮漬け みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖	さけ 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、水菜 大根、人参	かつおだし汁、米酢、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	いよかん こぶ柿(3~5歳児クラス) ソフトせんべい(0~2歳児クラス)	こぶ柿 ソフトせんべい	牛乳 <small>精華町産 大根使用</small>	いよかん	
11水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 牛肉とじゃが芋の金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにやく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 みそ、油揚げ、わかめ	人参、三度豆 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	さつま芋ご飯のおはぎ	さつま芋、米、もち米、きび砂糖	ねりあん、きな粉		塩
12木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビビンバ 豆腐汁 ぶどうゼリー	米、三温糖、ごま油 ぶどうゼリー	牛ひき肉 豆腐、わかめ	ほうれん草、もやし、コーン(冷凍)、人参、千切り大根、土生姜 きゃべつ、人参	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 桃のショートケーキ	桃のショートケーキ	牛乳		
13金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらのパン粉焼き 切干大根の酢味噌和え みそ汁	米 なたね油、パン粉 三温糖	さわら みそ 豆腐、みそ	にんにく わけぎ、人参、千切り大根 玉ねぎ、小松菜	酒、塩、カレー粉、こしょう 米酢 鰹だし
	午後おやつ	肉うどん	ゆでうどん、三温糖	牛肉	玉ねぎ、人参、青ねぎ	鰹だし、しょう油(淡)、みりん、しょう油、塩、昆布



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 今月の給食目標・・・みんなで楽しく食しましょう



3月給食献立表

2026年03月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	プルコギ丼 切干大根のスープ バナナ	米、なたね油、ごま油、すりごま、三温糖 なたね油	牛肉 	玉ねぎ、きゃべつ、人参、しめじ、えのきたけ、にら、にんにく 人参、千切り大根、青ねぎ バナナ	しょう油、酒 しょう油(淡)、酒、鶏がらスープ、塩、こしょう
	午後おやつ	たこ焼きみたいなおにぎり	米、ごま油	青のり	きゃべつ、青ねぎ、土生姜	お好みソース、しょう油、酒、豊粉(お好み焼き用)、塩
17 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	お別れ会 昼食	春色ご飯 鶏の唐揚げ ゆで野菜 みそ汁 いちご	米、もち米 片栗粉、なたね油 マヨドレ	鶏もも肉、鶏むね肉(皮付き) 豆腐、みそ	人参、コーン(冷凍) 土生姜 ブロッコリー、人参 きゃべつ、青ねぎ、人参 いちご	しょう油、昆布、塩 しょう油、酒、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 クレープ	クレープ	牛乳		
18 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	カレー味のトマトライス きゃべつスープ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン(冷凍) きゃべつ、小松菜、人参	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 アップルケーキ	ホットケーキミックス、無塩バター、きび砂糖	牛乳 牛乳	りんご、レモン果汁	
19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	和食の日 昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 人参 玉ねぎ、人参	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこパン	なたね油、きび砂糖、ロールパン	牛乳 きな粉		塩
23 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	食育の日 昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め 豆腐スープ	米 春雨、なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ 玉ねぎ、チンゲンサイ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	赤飯 わかめご飯	米、もち米 米	小豆水煮		塩 炊き込みわかめ
24 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	魚の日 昼食	鯖のそぼろ飯 ツナサラダ みそ汁	米、三温糖 なたね油、三温糖 おつゆ麩	さば(水煮) ツナ みそ	ミックスベジタブル(冷凍)、土生姜 きゃべつ、きゅうり 白菜、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 米酢、塩、こしょう 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	いちごジャム、食パン10枚切り	牛乳		
25 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ひじきオムレツ ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油 マヨドレ じゃが芋	卵、鶏ひき肉、ひじき みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	魚の日 昼食	ご飯 白身魚フライ ゆで野菜 みそ汁	米 小麦粉、パン粉、なたね油 マヨドレ	白身魚 絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、人参 チンゲンサイ、玉ねぎ	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 メープルケーキ	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ゆかりご飯 高野の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、ほうれん草、えのきたけ、人参	ゆかり しょう油(淡)、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 五平餅	もち米、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
30 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	魚の日 昼食	ご飯 ささみと野菜の甘酢和え みそ汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	ささみ 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油、米酢、ケチャップ、酒 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 牛乳、ポークビッツ		ケチャップ
31 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	魚の日 昼食	ご飯 さわらのごま焼き きゃべつと小松菜のサラダ みそ汁	米 すりごま、なたね油 マヨドレ	さわら 豆腐、みそ	きゃべつ、小松菜 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、酒、みりん 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 各園菓子	菓子	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・みんなで楽しく食事しましょう