

令和8年3月 献立表(A:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ビザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり
3	火	牛乳	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー オレンジ 麩のすまし汁	飲むヨーグルト あられ	だし昆布 鮭 しらす干し 卵 鶏肉 わかめ 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 酢 砂糖 ごま サラダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 ふ あられ	きゅうり しょうが ブロッコリー ネーブルオレンジ ねぎ にんじん
4	水	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ
5	木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ
6	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス パター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
7	土	牛乳	(パン) ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ
9	月	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ
10	火	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜
11	水	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *凍豆腐のスティック ドーナツ	鮭 スキムミルク 牛乳 凍豆腐 きな粉	ロールパン マカロニ サラダ油 パター 小麦粉 スープの素 酒 酢 砂糖 しょうゆ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり
12	木	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょうゆ 砂糖 サラダ油 酢 ふ おかき	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ
13	金	牛乳	パン レバーとピーナツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 オレンジ サブレ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ビーマン キャベツ パセリ ネーブルオレンジ
14	土	牛乳	(ごはん) あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮干し かつお節 牛乳	米 うどん サラダ油 みりん しょうゆ 片栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 バナナ
16	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 マドレーヌ	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん
17	火	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん
18	水	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス パター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁
19	木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご
21	土	牛乳	(パン) ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ
23	月	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょうゆ 砂 糖 サラダ油 酢 ふ おかき	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ
24	火	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ
25	水	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ
26	木	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜
27	金	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん
28	土	牛乳	(ごはん) あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮干し かつお節 牛乳	米 うどん サラダ油 みりん しょうゆ 片栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 バナナ
30	月	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ビザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり
31	火	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※3日はお誕生日献立です。
※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月平均栄養価	年齢	区分	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	470(499)	19.8	18.1	318	1.9	358	0.26	0.45	23	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	545(574)	21.9	19.0	289	2.5	406	0.29	0.42	28	2.0