3月　2026年　乳幼児献立表

のぞみ保育園

2（月）ひなまつり

昼食

鶏そぼろごはん

米	45
鶏ひき肉	18
こまつな	12
うすくちしょうゆ	1
三温糖	0.5
ごま油	0.5

高野豆腐の炒め煮

高野豆腐	10
鶏肉	35
にんじん	15
たまねぎ	42
しいたけ	5
三度豆	5
なたね油	1
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2
かたくり粉	2
だし	20

すまし汁

なのはな	9
乾ゆば	2
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

3（火）

麦ごはん

米	45
押麦	4

筑前煮

鶏肉	42
にんじん	25
れんこん	18
ごぼう	10
こんにゃく	5
さといも	7
さつまいも	25
焼き竹輪	5
三度豆	4
なたね油	1
三温糖	1.5
うすくちしょうゆ	2
だし	20

みそ汁

ねぎ	5
木綿豆腐	10
油揚げ	10
だし	
みそ	

4（水）

カレーうどん

うどん	120
豚肉	38
たまねぎ	42
にんじん	15
青ねぎ	5
なたね油	1
カレールー	11
うすくちしょうゆ	3
だし	100
油揚げ	4

ナムル

こまつな	35
にんじん	12
もやし	15
三温糖	
米酢	
うすくちしょうゆ	
ごま油	

5（木）

麦ごはん

米	45
押麦	4

焼肉風炒め物

豚肉	40
たまねぎ	20
にんじん	15
こいくちしょうゆ	3
三温糖	2
みりん	1
料理酒	1
にんにく	0.5
いりごま	1
りんご	8

ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー	25
にんじん	8
さつまいも	25
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1
すりごま	1

すまし汁

麸	2
わかめ	2
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

6（金）

麦ごはん

米	45
押麦	4

さけの西京焼き

さけ	35
白みそ	3
料理酒	2
うすくちしょうゆ	0.3
本みりん	1
三温糖	0.3
食塩	0.1

白和え

木綿豆腐	21
ほうれん草	2
にんじん	10
ひじき	0.5
すりごま	1.4
三温糖	0.2
みそ	1.4
ちくわ	7
うすくちしょうゆ	1.4

みそ汁

しめじ	10
チンゲンサイ	20
油揚げ	10
だし	100
みそ	4

7（土）

中華丼

米	50
押麦	4
豚ひき肉	30
たまねぎ	30
にんじん	10
もやし	15
はくさい	30
にら	5
中華だし	0.2
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
ごま油	2
かたくり粉	0.5

中華スープ

もやし	18
わかめ	2
中華だし	0.9
食塩	0.1

9（月）

昼食

カレーライス

米	50
押麦	4
豚肉	40
たまねぎ	40
にんじん	18
じゃがいも	88
カレールウ	10
なたね油	1

コールスロー

キャベツ	35
きゅうり	10
にんじん	10
コーン	4
ノンエッグマヨネーズ	2
うすくちしょうゆ	0.5

10（火）

麦ごはん

米	45
押麦	4

からあげ

鶏肉	50
こいくちしょうゆ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
かたくり粉	6
米粉	3
薄力粉	2
なたね油	3
料理酒	3

千切大根煮

切干大根	5
にんじん	25
油揚げ	12
しいたけ	5
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
なたね油	2

みそ汁

さつまいも	15
こまつな	18
しめじ	10
だし	100
みそ	4

11（水）

麦ごはん

米	45
押麦	4

さばの塩焼き

さば	35
食塩	0.1

白菜の煮びたし

はくさい	45
にんじん	12
油揚げ	10
だし	20
うすくちしょうゆ	2
三温糖	2

みそ汁

木綿豆腐	10
わかめ	2
えのき	10
だし	100
みそ	4

12（木）

ドライカレー

米	50
押麦	4
豚ひき肉	45
たまねぎ	56
にんじん	20
なす	15
ピーマン	10
カレー粉	0.3
ケチャップ	2
とんかつソース	1
こいくちしょうゆ	0.5
コンソメ	0.7
三温糖	0.3
食塩	0.1
カレールウ	8

おかかマヨ和え

ブロッコリー	30
カリフラワー	25
ノンエッグマヨネーズ	5
花かつお	2

13（金）

ミートスパゲッティ

スパゲッティ	45
豚ひき肉	30
たまねぎ	30
にんじん	9
なたね油	1
トマト缶	25
コンソメ	1
ケチャップ	3
とんかつソース	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.1

ポテトサラダ

じゃがいも	60
にんじん	6
きゅうり	10
食塩	0.1
ノンエッグマヨネーズ	4
米酢	0.2
三温糖	0.4

コーンスープ

クリームコーン缶	20
えのき	5
コンソメ	0.8
食塩	0.1
無調整豆乳	10

14（土）

チャーハン

米	50
鶏ひき肉	20
たまねぎ	15
にんじん	10
ピーマン	8
コーン	1
ごま油	0.5
中華だし	0.6
うすくちしょうゆ	0.5

コンソメスープ

キャベツ	15
じゃがいも	10
にんじん	10
コンソメ	0.8
食塩	0.1

16（月）

昼食

麦ごはん

米	45
押麦	4

肉じゃが

豚肉	35
じゃがいも	90
たまねぎ	65
にんじん	20
糸こんにゃく	8
三度豆	5
なたね油	1
うすくちしょうゆ	3
三温糖	2
だし	20

みそ汁

キャベツ	18
えのき	10
にんじん	8
だし	100
みそ	4

17（火）

麦ごはん

米	45
押麦	4

カレイの照り焼き

カレイ	40
こいくちしょうゆ	1.5
料理酒	1.5
三温糖	1
本みりん	0.5

かぼちゃとさつまいものいとこ煮

かぼちゃ	35
さつまいも	35
ゆであずき	10
三温糖	2
本みりん	2.5
食塩	0.2

みそ汁

油揚げ	8
ごぼう	10
にんじん	10
だいこん	10
ねぎ	5
だし	100
みそ	4

18（水）

麦ごはん

米	45
押麦	4

ミートローフ

豚ひき肉	50
木綿豆腐	15
玉ねぎ	30
食塩	0.1
片栗粉	3
ケチャップ	2
とんかつソース	1
こいくちしょうゆ	0.1
三温糖	0.2

れんこんとひじきのマヨサラダ

れんこん	30
ひじき	0.8
にんじん	5
ほうれん草	5
ノンエッグマヨネーズ	3
いりごま	1
花かつお	1
うすくちしょうゆ	0.3

みそ汁

木綿豆腐	20
わかめ	2
ねぎ	5
だし・みそ	100-4

19（木）

ハヤシライス

米	50
押麦	4
豚肉	45
たまねぎ	60
にんじん	15
マッシュルーム	8
薄力粉	4
コンソメ	0.7
ケチャップ	7
とんかつソース	4
三温糖	1
こいくちしょうゆ	1
トマト水煮缶	20
デミグラスソース	10
なたね油	2

ポテトのマヨ焼き

じゃがいも	55
ノンエッグマヨネーズ	5
コーン	3
ツナ	6
ほうれん草	9
米酢	0.2
食塩	0.1

20（金）

21（土）

中華丼

米	50
押麦	4
豚ひき肉	30
たまねぎ	30
にんじん	10
もやし	15
はくさい	30
中華だし	0.2
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
ごま油	2
かたくり粉	0.5

中華スープ

もやし	18
わかめ	2
中華だし	0.9
食塩	0.1

23（月）

昼食

麦ごはん

米	45
押麦	4

マーボー豆腐

豚ひき肉	35
木綿豆腐	65
たまねぎ	45
にんじん	15
しいたけ	5
青ねぎ	5
なたね油	1
赤みそ	1
米みそ	1
中華だし	0.7
うすくちしょうゆ	1
かたくり粉	2.5
ごま油	2

中華スープ

もやし	20
わかめ	2
中華だし	0.5
食塩	0.1

24（火）誕生日会☆

ふりかけごはん

米	45
押麦	4
かつお節	

からあげ

鶏肉	50
こいくちしょうゆ	3
しょうが	0.5
にんにく	0.5
かたくり粉	6
米粉	3
薄力粉	2
なたね油	3
料理酒	3

二色ナムル

ほうれんそう	40
にんじん	20
三温糖	1.2
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
ごま油	0.5

みそ汁

じゃがいも	15
たまねぎ	15
わかめ	2
だし	100
みそ	4

ゼリー

ゼリー	20

25（水）

麦ごはん

米	45
押麦	4

さけのコーンマヨ焼き

さけ	40
食塩	0.2
薄力粉	3
クリームコーン缶	8
ノンエッグマヨネーズ	3

和え物

チンゲンサイ	30
えのき	10
しめじ	10
三温糖	1
うすくちしょうゆ	1.5
花かつお	1

みそ汁

油揚げ	10
だいこん	20
ねぎ	5
だし	100
みそ	4

26（木）

カレーライス

米	50
押麦	4
豚肉	40
たまねぎ	40
にんじん	15
じゃがいも	75
カレールウ	10
なたね油	1

おからサラダ

おから	10
じゃがいも	55
きゅうり	8
にんじん	5
ノンエッグマヨネーズ	3
米酢	0.5
食塩	0.1

27（金）

麦ごはん

米	45
押麦	4

さばの香味焼き

さば	40
青ねぎ	2
しょうが	0.6
米酢	0.7
三温糖	0.4
ごま油	0.5

千切大根煮

切干大根	5
にんじん	25
油揚げ	10
しいたけ	5
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
なたね油	2

みそ汁

木綿豆腐	20
えのき	10
水菜	7
だし	100
みそ	4

28（土）

チャーハン

米	50
鶏ひき肉	20
たまねぎ	15
にんじん	10
ピーマン	8
コーン	1
ごま油	0.5
中華だし	0.6
うすくちしょうゆ	0.5

コンソメスープ

キャベツ	15
じゃがいも	10
にんじん	10
コンソメ	0.8
食塩	0.1