



3月献立表



聖隷のお保育園 2026年3月乳児食

今年度も最後の月となりました。この一年で子どもたちは心も体も大きく成長しましたね。子どもたちの「おいしかったよ!」「食べられたよ!」の元気な声にパワーをもらい日々の給食作りに励んできました。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的に生活を送れるように給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間、園へのご協力とご理解ありがとうございました。

◎は、かみかみメニューです

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 あられ・せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	
昼食	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 小松菜の磯香和え みそ汁(玉葱・わかめ) バナナ お茶	ちらし寿司 キャベツのごまマヨ和え すまし汁(豆腐・もやし) いちご お茶 	塩ラーメン ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 オレンジ お茶	ご飯 ハンバーグ 白菜の塩昆布和え すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶 	黒糖ロール 魚のガーリックパン粉焼き さつま芋サラダ マカロニスープ パン 牛乳	たのしいつどい
おやつ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	牛乳 ひな祭りゼリー・クッキー	牛乳 ☆メロンパン/きな粉サンド	お茶 お好み焼き	お茶 おかかおにぎり	
エネルギー(kcal)	444	421	529	466	463	
蛋白質(g)	16.4	14.9	21.7	19.6	19.1	
脂質(g)	12.5	11.8	19.2	14.3	13.2	
食塩相当量(g)	1.3	1.0	2.1	1.3	1.4	

	9月	10月	11月	12月	13月	14月
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) オレンジ お茶	ロールパン 鮭フライ オーロラサラダ 豆乳スープ バナナ 牛乳	スパゲティミートソース たまごサラダ チーズ パン お茶	ご飯 さばのごま味噌焼き 納豆和え すまし汁(小松菜・麩) キウイ お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶 	
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 ジャムロールサンド	牛乳 バナナクレープ	牛乳 やさいゼリー・のりせんべい	
エネルギー(kcal)	488	529	533	424	434	
蛋白質(g)	23.7	20.5	22.9	17.4	17.7	
脂質(g)	13.1	20.1	20.8	16.2	12.1	
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.8	1.0	1.0	

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	16月	17月	18月	19月	20月
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	カレーライス ツナサラダ チーズ バナナ お茶	バターパン 洋風卵焼き ポテトサラダ コンスープ メロン 牛乳	ご飯 さわらの香味焼き ◎切干大根サラダ みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶 	ご飯 鶏肉のママーレード焼き キャベツのたくあん和え みそ汁(豆腐・大根) パン お茶 	
おやつ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ☆お祝いケーキ/蒸しパン	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	
エネルギー(kcal)	547	523	541	465	0
蛋白質(g)	16.8	22.9	18.9	20.2	0.0
脂質(g)	22.4	19.6	16.9	13.7	0.0
食塩相当量(g)	1.3	1.5	1.3	1.3	0.0

	23月	24月	25月	26月	27月
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット
昼食	ご飯 白身魚の西京焼き 人参しりしり すまし汁(えのき・そうめん) オレンジ お茶	黒糖ロール ポークビーンズ スパゲティサラダ 押し麦入りスープ キウイ 牛乳	肉うどん 玉葱とツナのオーロラ和え 金時豆煮 パン お茶 	ご飯 鶏肉の山賊焼き 春キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・白菜) バナナ お茶 	ご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・しめじ) バナナ お茶
おやつ	牛乳 マカロニきなこ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・ブチクッキー	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)	382	469	487	526	492
蛋白質(g)	16.9	16.3	17.2	22.4	18.5
脂質(g)	7.4	16.8	16.2	18.7	12.2
食塩相当量(g)	0.7	1.4	1.3	1.4	1.3

	30月	31月
	月	火
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クッキー
昼食	ピビンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ キウイ お茶 	ロールパン さわらのカレー風味焼き 夏みかんのサラダ オニオンスープ パン 牛乳
おやつ	牛乳 おかし・サブレ	牛乳 フルーツポンチ
エネルギー(kcal)	502	394
蛋白質(g)	15.5	16.7
脂質(g)	21.3	15.2
食塩相当量(g)	1.5	1.3

★印のついている献立について
うきぎ/ひよこ・りす になります。
成長に合わせて献立変更しています。

3月3日はひな祭り(桃の節句)。給食ではひな祭りにちなんだメニューが登場します。彩り豊かな食事で春の訪れを感じながら、子どもたちの健やかな成長を願います。





3月献立表



聖隷のお保育園 2026年3月離乳食

今年度も最後の月となりました。この一年で子どもたちは心も体も大きく成長しましたね。子どもたちの「おいしかったよ!」「食べられたよ!」の元気な声にパワーをもらい日々の給食作りに励んできました。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的に生活を送れるように給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間、園へのご協力とご理解ありがとうございました。

	2月	3月	4月	5月	6月	7月
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 花せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	
昼食	お粥 カレイのだし煮 小松菜の磯煮 みそ汁(玉葱・わかめ) バナナ お茶	さげ粥 キャベツの煮浸し すまし汁(豆腐・もやし) いちご お茶 	塩にゆめん じゃが芋煮 豆腐煮 バナナ お茶	お粥 ハンバーグ 白菜の煮浸し すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ さつま芋サラダ マカロニスープ バナナ お茶	たのしいつどい
おやつ	お茶 たまごせんべい・人参チップ	お茶 りんごゼリー・クッキー	お茶 きな粉サンド	お茶 お好み焼き風	お茶 おなか粥	
エネルギー(kcal)	266	204	204	362	260	287
蛋白質(g)	7.2	9.0	9.0	15.5	10.3	10.2
脂質(g)	6.8	4.1	4.1	6.2	3.9	8.7
食塩相当量(g)	1.1	0.5	0.5	1.5	0.4	1.0

	9月	10月	11月	12月	13月	14月
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食	ゆかり粥 松風焼き スティック煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	食パン 鮭の煮付け 人参サラダ 豆乳スープ バナナ お茶	スバゲティミートソース たまごサラダ 南瓜甘煮 バナナ お茶	お粥 タラのみそ煮 納豆和え すまし汁(小松菜・麩) バナナ お茶	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	お別れ遠足
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 さくら粥	お茶 ジャムサンド	お茶 蒸しパン	お茶 ゼリー・せんべい	
エネルギー(kcal)	302	247	361	235	239	
蛋白質(g)	12.9	10.6	16.3	10.8	8.3	
脂質(g)	7.0	6.4	6.3	3.5	3.0	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.0	0.8	0.7	

	16月	17月	18月	19月	20月	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック		
昼食	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 ポテトサラダ コーンスープ バナナ お茶	お粥 タラのしょうが煮 大根煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 キャベツの煮びたし みそ汁(豆腐・大根) バナナ お茶	春分の日	
おやつ	お茶 蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 蒸しパン	お茶 ヨーグルト・ウエハース		
エネルギー(kcal)	222	251	236	258	0	
蛋白質(g)	10.2	10.8	8.4	12.2	0.0	
脂質(g)	2.5	5.6	3.4	6.7	0.0	
食塩相当量(g)	0.4	0.8	1.0	0.9	0.0	

	23月	24月	25月	26月	27月	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	
昼食	お粥 白身魚の味噌焼き 人参しりしり すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	食パン トマト煮 スバゲティサラダ 押し麦入りスープ バナナ お茶	お粥 肉にゆめん 玉葱とツナの煮物 ブロッコリー煮 バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 春キャベツの煮浸し みそ汁(豆腐・白菜) バナナ お茶	特別保育	
おやつ	お茶 マカロニきなこ	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ふかし芋	
エネルギー(kcal)	252	264	323	309	307	
蛋白質(g)	11.6	11.6	13.7	14.2	9.8	
脂質(g)	4.2	3.8	5.0	11.4	8.1	
食塩相当量(g)	0.6	0.8	1.1	1.3	0.9	

	30月	31月	
	月	火	
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	
昼食	お粥 そぼろ粥 スティック煮 トマト わかめスープ バナナ お茶	食パン タラの洋風煮 きゅうりのサラダ オニオンスープ バナナ お茶	特別保育
おやつ	お茶 せんべい・人参チップ	お茶 ゼリー	
エネルギー(kcal)	297	212	
蛋白質(g)	10.3	7.8	
脂質(g)	4.4	3.2	
食塩相当量(g)	1.1	1.1	

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

3月3日はひな祭り(桃の節句)。給食ではひな祭りにちなんだメニューが登場します。彩り豊かな食事で春の訪れを感じながら、子どもたちの健やかな成長を願います。



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。