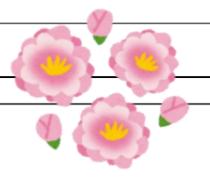


3月の献立表

増美保育園川越 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	白身魚のトマトソース リボンマカロニサラダ☆ コンソメスープ ご飯	ほき 魚肉ソーセージ	水煮トマト・玉葱・にんにく 人参、コーン、グリーンピース 小松菜	サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ じゃが芋 米	塩・コンソメ コンソメ・塩 コンソメ・醤油・塩・水
		3時	スナッヅ 牛乳	牛乳		焼菓・サラダ油・グラニュー糖	
3月	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ちらし寿司 鶏の照り焼き *菜の花のお浸し すまし汁	油揚げ・桜でんぶ・玉子 鶏肉 かつお節	だし昆布・人参・干し椎茸・焼のり・絹さや 菜の花 わかめ	米・砂糖 砂糖・サラダ油 花麩	酢・塩・醤油 醤油・みりん 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	いちごケーキ 麦茶	玉子・牛乳・ホイップ	いちご	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー 麦茶・水
4月	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	味噌ラーメン 白菜のさっぱり和え オレンジゼリー	味噌・豚肉・ナルト	もやし・玉葱・コーン 白菜・人参・水菜	中華麺・サラダ油・胡麻油 砂糖 オレンジゼリーの素	水・鶏がらスープ・塩 酢・醤油 水
		3時	ツナとりのりのおにぎり 麦茶	ツナ	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ 麦茶・水
5月	木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	厚揚げと春雨の甘辛炒め わかめの酢の物 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 味噌	人参・ピーマン・にんにく・生姜 わかめ・もやし・胡瓜 大根の葉・大根	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻 砂糖	醤油・塩・料理酒 酢・塩・醤油 水・天然だし
		3時	きな粉蒸しパン 牛乳	豆乳・きな粉 牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
6月	金	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鶏のからあげ☆ コールスローサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	生姜 きゃべつ・コーン 玉葱	片栗粉・小麦粉・サラダ油 マヨドレ・砂糖 さつま芋 米	醤油・料理酒 酢・塩 水・天然だし
		3時	いちごババロア 麦茶	牛乳		ババロアの素	水 麦茶・水
9月	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の醤油こうじ焼き *ブロッコリーのおかか和え 春雨サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 ナルト 高野豆腐・味噌	ブロッコリー もやし 小松菜	砂糖・サラダ油 春雨・砂糖・胡麻油 米	醤油・みりん・塩こうじ 醤油 醤油・酢 水・天然だし
		3時	マーマレードケーキ 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・マーマレードジャム	ベーキングパウダー
10月	火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ハヤシライス 切干大根サラダ バナナ☆	豚肉 味噌	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 切干大根・胡瓜・人参 バナナ	サラダ油・米 砂糖・マヨドレ	乳対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水 醤油・天然だし
		3時	蒸しカステラ 牛乳	玉子 牛乳	レーズン・りんご缶	小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
11月	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	刻みきつねうどん 竹輪の金平 グレープゼリー	油揚げ・鶏肉・ナルト ちくわ	玉葱・小松菜 人参・ピーマン	うどん・砂糖 胡麻・砂糖・サラダ油 ぶどうゼリーの素	水・天然だし・醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん 水
		3時	コーンわかめおにぎり 麦茶		コーン・わかめ	米	麦茶・水
12月	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チーズオムレツ きゃべつと大豆のサラダ コンソメスープ ロールパン☆	玉子・豚肉・チーズ 大豆 牛乳	ピーマン・玉葱 きゃべつ・人参 コーン・玉葱・クリームコーン	サラダ油 マヨドレ ロールパン	塩・ケチャップ 水・コンソメ・塩
		3時	のりチヂミ 麦茶	玉子	焼のり・玉葱・もやし	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	鶏がらスープ・水・酢・醤油 麦茶・水
13月	金	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	ローストチキン *青のり粉ふき芋 ブロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 青のり粉 ブロッコリー・コーン 青梗菜・えのき茸	サラダ油 じゃが芋 サラダ油・砂糖 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩 酢・塩 コンソメ・塩・水
		3時	シュガー揚げパン 牛乳	牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	



3月の献立表

増美保育園川越 2026年



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16月	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のコーンクリーム焼き *ブロッコリー さつま芋サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	クリームコーン ブロッコリー 人参・玉葱 もやし・いんげん	サラダ油・マヨドレ さつま芋・サラダ油・砂糖 米	塩 塩・コンソメ 酢・塩 水・天然だし
		3時	りんご蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー・水 麦茶・水
17火	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	回鍋肉 白和え わかめスープ☆ ご飯	豚肉・味噌 豆腐	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく えのき茸・コーン・ほうれん草 わかめ・大根の葉	サラダ油・胡麻油・砂糖 胡麻・砂糖 胡麻油 米	醤油・料理酒 塩・醤油 鶏がらスープ・塩・水
		3時	南瓜スコーン 牛乳	牛乳 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩・バニラエッセンス
18水	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ボークカレーライス 白菜とチーズのサラダ☆ マスカットゼリー☆ ご飯	豚肉 チーズ	玉葱・人参・生姜・にんにく 白菜・コーン	じゃが芋・サラダ油・米 サラダ油・砂糖 マスカットゼリーの素	カレー粉・乳対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩 水
		3時	シュガートースト 麦茶			食パン・マーガリン・グラニュー糖	麦茶・水
19木	木	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	ミートローフ *茹でじゃが芋 ポテトサラダ コンソメスープ キャロットライス	豚肉・豆腐・牛乳・玉子	人参・コーン・グリーンピース・玉葱 じゃが芋 人参・玉葱 ほうれん草・ぶなしめじ 人参	パン粉・サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米・オリーブオイル	塩・ウスターソース・ケチャップ 塩 コンソメ・醤油・塩・水 コンソメ・塩
		3時	ココアケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳		小麦粉・サラダ油・砂糖・純ココア	ベーキングパウダー
23月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	さけの照り焼き *小松菜のお浸し かぼちゃとひじきのごま和え すまし汁 ご飯	さけ	小松菜 南瓜・ひじき・枝豆 わかめ	砂糖・サラダ油 砂糖・胡麻 焼麩 米	料理酒・みりん・醤油 醤油・和風だし 醤油 水・天然だし・塩・醤油
		3時	のり塩ポテト 麦茶		青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩 麦茶・水
24火	火	10時	大根煮		大根		和風だし
		昼食	ブロッコリーの玉子焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁 菜めしご飯	玉子・豚肉 高野豆腐 味噌	ブロッコリー・玉葱 人参・絹さや 大根の葉 菜めしご飯の素	サラダ油・砂糖 砂糖 じゃが芋 米	天然だし・料理酒・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	ゆかりおにぎり 牛乳	牛乳	ゆかり	米	
25水	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏と野菜の旨塩煮 ほうれん草のナムル 中華スープ ご飯	鶏肉	人参・白菜・生姜 ほうれん草・もやし・人参 玉葱・大根の葉	胡麻油 胡麻油 胡麻油 米	塩・鶏がらスープ 醤油・鶏がらスープ・塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	マシュマロおこし 牛乳	牛乳		コーンフレーク・マーガリン	マシュマロ
26木	木	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	酢豚風 もやしの中華和え 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	生姜・人参・玉葱・ピーマン もやし・ほうれん草・コーン いんげん	サラダ油・砂糖・片栗粉 胡麻・砂糖・胡麻油 里芋 米	醤油・水・ケチャップ・酢 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	ピーチフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
27金	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ミートソーススパゲティ きゃべつのマヨ和え オレンジ	豚肉・粉チーズ	玉葱・人参・にんにく・グリーンピース きゃべつ・枝豆・コーン オレンジ	スパゲティ・サラダ油 マヨドレ	ケチャップ・乳対応ハヤシフレーク・コンソメ・塩・水
		3時	五目チャーハンおにぎり 麦茶	豚肉	玉葱・人参・いんげん	米・サラダ油	塩・醤油 麦茶・水
30月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	擬製豆腐 ブロッコリーのうま塩和え 春雨スープ ゆかりご飯	豚肉・玉子・豆腐	いんげん・干し椎茸・人参 ブロッコリー・コーン 青梗菜 ゆかり	砂糖・サラダ油 胡麻油 春雨・胡麻油 米	醤油 塩・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	豆乳きな粉蒸しパン 牛乳	豆乳・きな粉 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 乳対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	461kcal
	たんぱく質	15g	16.5g
	食塩	1.8g	1.6g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	549kcal
	たんぱく質	17g	20.4g
	食塩	2g	1.8g

※目標栄養価は昼食とおやつとの合算したものととなります