

2026年3月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分 (1人あたり)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
02月	5分つきごはん、麻婆豆腐、小松菜の中華炒め、きゅうりの中華和え、中華スープ	509.1(407.3) 16.2(13.0) 19.1(15.3) 1.5(1.2)	米(半つき米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉、厚揚げ、みそ、赤みそ	小松菜、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、しめじ、白ねぎ、白ごま、わかめ	みりん、醤油、中華だし、オリーブオイル、しょうが、塩	スキムミルク、お菓子	さくらもち、ほうじ茶	
03月	5分つきごはん、筑前煮、伊勢煮、白米の漬物、みそ汁	484.7(387.8) 22.1(17.7) 22.1(17.7) 1.3(1.0)	米(半つき米)、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、大豆、みそ	白菜、かぼちゃ、人参、枝豆、こんにゃく、大根、れんこん、いんげん、椎茸、オリーブオイル	天然だし(昆布)、醤油、みりん、塩、塩	スキムミルク、お菓子	大豆の磯辺揚げ、ほうじ茶	
04月	わかめごはん、鶏のからあげ、さつま芋の甘煮、春雨サラダ、中華スープ	552.6(442.1) 19.9(15.9) 17.8(14.2) 1.4(1.1)	白米、さつま芋、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、片栗粉、小麦粉、醤油、香辛料、ごま油、オリーブオイル	鶏肉、木綿豆腐、卵	きゅうり、トマト、コーン、白ごま、椎茸、わかめ	みりん、醤油、酢、中華だし、にんにく、しょうが、塩、醤油	スキムミルク、お菓子	もちもちドーナツ、麦茶	そうじ リクエスト続発
05月	5分つきごはん、豚肉のしょうが焼き、トマトの炒め物、ほうれん草の白和え、すまし汁	496.9(397.5) 17.8(14.2) 19.7(15.7) 1.3(1.1)	米(半つき米)、小麦粉、砂糖、油、ごま油、マヨネーズ、砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、オスクミミルク、オリーブオイル、ベーコン、みそ	玉ねぎ、トマト、人参、玉ねぎ、ほうれん草、キャベツ、ピーマン、しめじ、白ごま	みりん、醤油、クチャップ、しょうが、オリーブオイル、にんにく、塩、塩	スキムミルク、お菓子	ひとくちピザ、スキムミルク	
06月	チキンカレーライス、トマトとキャベツサラダ、フルーツヨーグルト	587.3(469.9) 19.6(15.7) 13.0(10.4) 1.9(1.5)	白米、小麦粉、じゃが芋、砂糖、油、マーガリン、油、砂糖	鶏肉、大豆、スキムミルク	玉ねぎ、みかん缶、バナナ、トマト、人参、キャベツ	カレーパウダー、クチャップ、オリーブオイル、ソース、塩、塩	スキムミルク、お菓子	あんぱん、麦茶	
09月	5分つきごはん、豚の照り焼き、大根のうま煮、トマトのごま和え、みそ汁	521.3(417.0) 18.8(15.1) 18.9(15.1) 1.4(1.1)	米(半つき米)、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉、オスクミミルク、油揚げ、みそ	玉ねぎ、大根、トマト、人参、コーン、いんげん、白ごま、太もやし、えのき	みりん、醤油	スキムミルク、お菓子	ココア煎しパン、スキムミルク	
10月	5分つきごはん、鶏つくねバーグ、金平ごぼう、小松菜の和風サラダ、すまし汁	505.0(404.0) 17.3(13.8) 21.7(17.4) 1.4(1.1)	米(半つき米)、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉、鶏肉、オスクミミルク、かつお節	玉ねぎ、人参、小松菜、こんにゃく、れんこん、ごぼう、コーン、白ごま、椎茸、わかめ	みりん、醤油、酢、塩	スキムミルク、お菓子	アメリカンドック、ほうじ茶	
11月	5分つきごはん、コンソメスープ、鶏肉の煮込み、トマトのマリネ、コンソメスープ	514.6(411.7) 20.3(16.2) 15.9(12.7) 1.4(1.1)	米(半つき米)、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ベーコン、粉チーズ	玉ねぎ、トマト、キャベツ、オリーブオイル、人参、人参、しめじ	酢、醤油、コンソメ、塩、醤油、塩、パセリ	スキムミルク、お菓子	ブルーベリージャッキー、麦茶	う・き・そ 散歩
12月	5分つきごはん、ちくわのボテトサラダ揚げ、ほうれん草のソテー、ひじきマヨ和え、みそ汁	488.8(391.0) 18.3(14.6) 17.4(13.9) 2.0(1.6)	米(半つき米)、じゃが芋、砂糖、油、マヨネーズ、油、パン粉、小麦粉、砂糖	ちくわ、木綿豆腐、オスクミミルク、みそ、卵、プロセスチーズ	太もやし、ほうれん草、コーン、人参、玉ねぎ、ねぎ、ひじき	醤油、塩、オリーブオイル、コンソメ	スキムミルク、お菓子	カレーライス、のろヨーグル	か・あ・あ 散歩
13月	ひな祭り寿司、鶏肉のオープン焼き、肉じゃが、おひさまフルーツ、すまし汁	545.2(436.1) 29.8(23.8) 17.3(13.9) 1.4(1.1)	白米、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉、砂糖	鶏肉、豚肉、鶏肉、オスクミミルク、卵、オリーブオイル、油揚げ	オレゴン、人参、玉ねぎ、えのき、いちご、いちごジャム、しらす、いんげん、枝こんにゃく、わかめ、椎茸	醤油、酢、みりん、みりん、塩、しょうが、にんにく	スキムミルク、お菓子	いちごミルクプリン、スキムミルク	
16月	5分つきごはん、餅、チャプチェ、もやしナムル、中華	525.5(421.2) 16.3(13.1) 22.2(17.7) 1.4(1.1)	米(半つき米)、餃子の皮、砂糖、ごま油、油、醤油、油、砂糖、片栗粉	豚肉、オスクミミルク、豚肉	玉ねぎ、オレゴン、太もやし、人参、きゅうり、小松菜、ピーマン、トマト、白ごま、わかめ	醤油、みりん、中華だし、酢、クチャップ、醤油、塩	スキムミルク、お菓子	りんごパイ、麦茶ミルク	
17月	豆腐、赤魚のフライ、切干大根、トマトの和風マヨサラダ、汁	486.6(389.3) 19.6(15.7) 19.8(15.8) 1.4(1.1)	小麦粉、白米、油、塩、卵、油、パン粉、小麦粉、ごま油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、砂糖	赤魚、木綿豆腐、油揚げ、大豆、みそ、スキムミルク	こんにゃく、フロッコリー、トマト、人参、玉ねぎ、ささがきごぼう、切干大根、しめじ	醤油、みりん、ソース、オリーブオイル、みりん、塩	スキムミルク、お菓子	いももち、ほうじ茶	
18月	5分つきごはん、鶏のマヨドレ炒め、白菜の旨煮、キャベツの甘酢和え、すまし汁	480.7(384.5) 21.8(17.4) 13.7(10.9) 1.3(1.0)	米(半つき米)、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、油	鶏肉、厚揚げ、オスクミミルク	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、トマト、しめじ、コーン	みりん、醤油、酢、マヨドレ、オリーブオイル、みりん、塩	スキムミルク、お菓子	シュガートースト、ココアミルク	

2026年3月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分 (1人あたり)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
19月	卒園式								
20月	春分の日								
23月	5分つきごはん、豚肉のすき焼き風、栗芋のうま煮、トマトの和風サラダ、みそ汁	522.9(418.3) 19.2(15.3) 23.2(18.6) 1.4(1.2)	米(半つき米)、小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま油、油、砂糖、片栗粉、塩	豚肉、厚揚げ、木綿豆腐、卵、オスクミミルク、みそ	トマト、しらす、白ねぎ、コーン、えのき、いんげん、オレゴン、ねぎ、椎茸	みりん、醤油、酢、中華だし、にんにく、しょうが、塩、醤油	スキムミルク、お菓子	オレンジジュース、スキムミルク	
24月	終業式								
25月	5分つきごはん、ポークビーンズ、キャベツソテー、大根とハムのサラダ、コンソメスープ	547.4(437.9) 15.5(12.4) 23.9(19.1) 1.4(1.1)	米(半つき米)、小麦粉、砂糖、油、砂糖	豚肉、大豆、ローズハム、クリームチーズ	玉ねぎ、大根、キャベツ、太もやし、人参、ホールトマト、トマト、しめじ	クチャップ、コンソメ、醤油、醤油、塩、塩、パセリ	スキムミルク、お菓子	ショートブレッド、ほうじ茶	
26月	ごま豆腐うどん、鶏肉の南蛮揚げ、きゅうりともやし和え	481.5(385.2) 23.5(18.8) 21.8(17.4) 1.5(1.2)	うどん、小麦粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま油	鶏肉、厚揚げ、豆腐、ツナ、みそ、オリーブオイル、スキムミルク	人参、きゅうり、太もやし、小松菜、白ごま、あさつき、白ごま、わかめ	醤油、みりん、酢、塩、塩	スキムミルク、お菓子	しらすわかめおにぎり、麦茶	
27月	ミラノ風ドリア、ごぼうのサラダ、コンソメスープ	482.3(385.8) 18.0(12.8) 18.0(14.4) 1.4(1.1)	白米、米粉、油、マーガリン、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	豚肉、鶏肉、オスクミミルク、ベーコン、とろけるチーズ、スキムミルク、オリーブオイル	オレゴン、玉ねぎ、オレゴン、人参、ごぼう、小松菜、ホールトマト、コーン、トマト、白ごま	コンソメ、ソース、クチャップ、酢、醤油、パセリ、塩、天然だし(昆布)、醤油	スキムミルク、お菓子	りんごゼリー、スキムミルク	
30月	タコライス、きのこのマリネ、コンソメスープ	480.6(384.5) 18.0(14.4) 15.8(12.6) 1.2(0.9)	白米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、砂糖、油	豚肉、オスクミミルク	キャベツ、玉ねぎ、ホールトマト、人参、トマト、太もやし、しめじ、いちごジャム、フロッコリー	クチャップ、ソース、酢、醤油、コンソメ、塩、カレー粉	スキムミルク、お菓子	いちごパンケーキ、抹茶ミルクティー	
31月	5分つきごはん、鶏肉の油揚げ、じゃが芋の中華炒め、かぶの中華和え、中華スープ	525.7(420.5) 19.2(15.4) 23.1(18.5) 1.4(1.1)	米(半つき米)、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏肉	太もやし、オレゴン、かぶ、いんげん、オレゴン、白ねぎ、白ごま、椎茸、わかめ、しょうが、にんにく	醤油、みりん、酢、酢、醤油、塩	スキムミルク、お菓子	ずきみ、ほうじ茶	



今月の郷土料理は群馬県です！

【豆腐飯】

豆腐飯は、群馬県の利根地区の郷土料理です。昔は豆腐だけでしたが、給食では人参やきのこを入れて彩りや栄養のバランスを考えた混ぜごはんになっています。豆腐には、植物性たんぱく質やビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています。さらに、エネルギーが低いので、健康食品として注目され食べられるようになりました。

【呉汁】

冬の寒い季節に体を温めてくれる料理の一つとして「呉汁」があります。大豆をすり潰したものを「呉」といい、それを野菜たっぷりの汁の中に入れてものが呉汁です。昔は、肉や魚が毎日食べられるわけではなかったので、大豆は貴重なたんぱく源でした。豆腐は家で作っていたので、今のように毎日食べられるものではありませんでした。そのような中で、呉汁はたんぱく源が手軽にとれる大豆料理として、寒い冬にはよく作られたようです。

※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は「トマト」などになります。
※卵・豚・鶏・牛を使用しているものは赤色で記載しています。

