# 3月給食献立表

令和8年

| 日 | 曜 | 5～6ヶ月 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) | 7～8ヶ月 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) | 9～11ヶ月 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | (その他の食品) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>にんじんのペースト<br>こまつなのペースト | | 米・小町麩・かたくり粉 | にんじん・こまつな | 水・だし | 7倍がゆ<br>麩と野菜のとろ煮<br>こまつなの軟らか煮 | | 米・小町麩・じゃがいも<br>かたくり粉 | にんじん・こまつな | 水・だし | 5倍がゆ<br>麩と野菜のみそ煮<br>こまつなの軟らか煮<br>★豆乳ホットケーキ | みそ・調整豆乳 | 米・小町麩・じゃがいも<br>かたくり粉・薄力粉・上白糖<br>調合油 | にんじん・こまつな | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 3 | 火 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>さつまいものペースト<br>たまねぎのペースト | 絹ごし豆腐 | 米・さつまいも | たまねぎ | 水・だし | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>さつまいもの軟らか煮 | 絹ごし豆腐 | 米・かたくり粉・さつまいも | たまねぎ・にんじん | 水・だし | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>さつまいもの軟らか煮<br>★蒸しパン | 絹ごし豆腐・牛乳 | 米・かたくり粉・さつまいも<br>薄力粉・上白糖・調合油 | たまねぎ・にんじん | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 4 | 水 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>こまつなのペースト<br>じゃがいものペースト | | 米・小町麩・かたくり粉<br>じゃがいも | こまつな | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮 | 鶏ひき肉 | 米・じゃがいも・かたくり粉 | こまつな・にんじん | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>スティックにんじん<br>★さやいんげん入りがゆ | 鶏ひき肉 | 米・じゃがいも・かたくり粉 | こまつな・にんじん<br>さやいんげん | 水・だし・しょうゆ |
| 5 | 木 | 10倍がゆ<br>カレーのペースト<br>キャベツのペースト<br>たまねぎのペースト | カレイ | 米・かたくり粉 | キャベツ・たまねぎ | 水・だし | 7倍がゆ<br>ますと野菜のほぐし煮<br>じゃがいもの軟らか煮 | ます | 米・かたくり粉・じゃがいも | キャベツ・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>ますと野菜のほぐし煮<br>スティックじゃがいも<br>★蒸しパン | ます・牛乳 | 米・かたくり粉・じゃがいも<br>薄力粉・上白糖・調合油 | キャベツ・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 6 | 金 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>大根のペースト<br>にんじんのペースト | | 米・小町麩・かたくり粉 | 大根・にんじん | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>キャベツの軟らか煮 | ささ身 | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・キャベツ | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>キャベツの軟らか煮<br>★おかかがゆ | ささ身・かつお削り節 | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・キャベツ | 水・だし・しょうゆ |
| 7 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>かぼちゃのペースト | 絹ごし豆腐 | 米 | ブロッコリー・かぼちゃ | 水・だし | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>ブロッコリーの軟らか煮 | 絹ごし豆腐 | 米・かたくり粉 | かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー | 水・だし | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>ブロッコリーの軟らか煮<br>★にんじんホットケーキ | 絹ごし豆腐・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・調合油 | かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー<br>にんじん | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 9 | 月 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>たまねぎのペースト<br>テンゲンサイのペースト | | 米・小町麩・かたくり粉 | たまねぎ・テンゲンサイ | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮 | 鶏ひき肉 | 米・かたくり粉 | たまねぎ・テンゲンサイ<br>にんじん | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>スティックにんじん<br>★きな粉蒸しパン | 鶏ひき肉・きな粉・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・調合油 | たまねぎ・テンゲンサイ<br>にんじん | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 10 | 火 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>にんじんのペースト<br>じゃがいものペースト | 絹ごし豆腐 | 米・じゃがいも | にんじん | 水・だし | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>たまねぎの軟らか煮 | 絹ごし豆腐 | 米・じゃがいも・かたくり粉 | にんじん・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>たまねぎの軟らか煮<br>★ホットケーキ | 絹ごし豆腐・牛乳 | 米・じゃがいも・かたくり粉<br>薄力粉・上白糖・調合油 | にんじん・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 11 | 水 | 10倍がゆ<br>カレーのペースト<br>かぶのペースト<br>キャベツのペースト | カレイ | 米・かたくり粉 | かぶ・キャベツ | 水・だし | 7倍がゆ<br>カレーと野菜のほぐし煮<br>かぶの軟らか煮 | カレイ | 米・かたくり粉 | キャベツ・にんじん・かぶ | 水・だし | 5倍がゆ<br>カレーと野菜のほぐし煮<br>かぶの軟らか煮<br>★トースト | カレイ | 米・かたくり粉・食パン | キャベツ・にんじん・かぶ | 水・だし・しょうゆ |
| 12 | 木 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>かぼちゃのペースト<br>大根のペースト | しらす干し | 米 | かぼちゃ・大根 | 水・だし | 7倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし | しらす干し | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・かぼちゃ | 水・だし | 5倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮<br>★こまつな入りがゆ | しらす干し | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・かぼちゃ<br>こまつな | 水・だし・しょうゆ |
| 13 | 金 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>さつまいものペースト | | 米・小町麩・かたくり粉<br>さつまいも | ブロッコリー | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>さつまいもの軟らか煮 | ささ身 | 米・かたくり粉・さつまいも | ブロッコリー・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>さつまいもの軟らか煮<br>★蒸しパン | ささ身・牛乳 | 米・かたくり粉・さつまいも<br>薄力粉・上白糖・調合油 | ブロッコリー・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 14 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>たまねぎのペースト<br>テンゲンサイのペースト | 絹ごし豆腐 | 米 | たまねぎ・テンゲンサイ | 水・だし | 7倍がゆ<br>ツナと野菜の煮物<br>テンゲンサイの軟らか煮 | ツナ缶 | 米・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん<br>テンゲンサイ | 水・だし | 5倍がゆ<br>ツナと野菜の煮物<br>テンゲンサイの軟らか煮<br>★ふかしいも | ツナ缶 | 米・かたくり粉・じゃがいも | たまねぎ・にんじん<br>テンゲンサイ | 水・だし・しょうゆ |
| 16 | 月 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>にんじんのペースト<br>こまつなのペースト | | 米・小町麩・かたくり粉 | にんじん・こまつな | 水・だし | 7倍がゆ<br>麩と野菜のとろ煮<br>こまつなの軟らか煮 | | 米・小町麩・じゃがいも<br>かたくり粉 | にんじん・こまつな | 水・だし | 5倍がゆ<br>麩と野菜のみそ煮<br>こまつなの軟らか煮<br>★豆乳ホットケーキ | みそ・調整豆乳 | 米・小町麩・じゃがいも<br>かたくり粉・薄力粉・上白糖<br>調合油 | にんじん・こまつな | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 17 | 火 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>にんじんのペースト<br>たまねぎのペースト | しらす干し | 米 | にんじん・たまねぎ | 水・だし | 7倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>大根の軟らか煮 | しらす干し | 米・かたくり粉 | にんじん・たまねぎ・大根 | 水・だし | 5倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>スティック大根<br>★蒸しパン | しらす干し・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・調合油 | にんじん・たまねぎ・大根 | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 18 | 水 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>こまつなのペースト<br>じゃがいものペースト | | 米・小町麩・かたくり粉<br>じゃがいも | こまつな | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮 | 鶏ひき肉 | 米・じゃがいも・かたくり粉 | こまつな・にんじん | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>スティックにんじん<br>★さやいんげん入りがゆ | 鶏ひき肉 | 米・じゃがいも・かたくり粉 | こまつな・にんじん<br>さやいんげん | 水・だし・しょうゆ |
| 19 | 木 | 10倍がゆ<br>カレイのペースト<br>キャベツのペースト<br>たまねぎのペースト | カレイ | 米・かたくり粉 | キャベツ・たまねぎ | 水・だし | 7倍がゆ<br>ますと野菜のほぐし煮<br>じゃがいもの軟らか煮 | ます | 米・かたくり粉・じゃがいも | キャベツ・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>ますと野菜のほぐし煮<br>スティックじゃがいも<br>★蒸しパン | ます・牛乳 | 米・かたくり粉・じゃがいも<br>薄力粉・上白糖・調合油 | キャベツ・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 20 | 金 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>大根のペースト<br>にんじんのペースト | | 米・小町麩・かたくり粉 | 大根・にんじん | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>キャベツの軟らか煮 | ささ身 | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・キャベツ | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>キャベツの軟らか煮<br>★おかかがゆ | ささ身・かつお削り節 | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・キャベツ | 水・だし・しょうゆ |
| 21 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>かぼちゃのペースト | 絹ごし豆腐 | 米 | ブロッコリー・かぼちゃ | 水・だし | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>ブロッコリーの軟らか煮 | 絹ごし豆腐 | 米・かたくり粉 | かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー | 水・だし | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>ブロッコリーの軟らか煮<br>★にんじんホットケーキ | 絹ごし豆腐・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・調合油 | かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー<br>にんじん | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 23 | 月 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>たまねぎのペースト<br>ほうれんそうのペースト | しらす干し | 米 | たまねぎ・ほうれんそう | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮 | 鶏ひき肉 | 米・かたくり粉 | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮<br>★きな粉蒸しパン | 鶏ひき肉・きな粉・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・調合油 | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 24 | 火 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>にんじんのペースト<br>じゃがいものペースト | | 米・小町麩・かたくり粉<br>じゃがいも | にんじん | 水・だし | 7倍がゆ<br>麩と野菜のとろ煮<br>たまねぎの軟らか煮 | | 米・小町麩・じゃがいも<br>かたくり粉 | にんじん・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>麩と野菜のみそ煮<br>たまねぎの軟らか煮<br>★ホットケーキ | みそ・牛乳 | 米・小町麩・じゃがいも<br>かたくり粉・薄力粉・上白糖<br>調合油 | にんじん・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 25 | 水 | 10倍がゆ<br>カレーのペースト<br>かぶのペースト<br>キャベツのペースト | カレイ | 米・かたくり粉 | かぶ・キャベツ | 水・だし | 7倍がゆ<br>カレーと野菜のほぐし煮<br>かぶの軟らか煮 | カレイ | 米・かたくり粉 | キャベツ・にんじん・かぶ | 水・だし | 5倍がゆ<br>カレーと野菜のほぐし煮<br>かぶの軟らか煮<br>★トースト | カレイ | 米・かたくり粉・食パン | キャベツ・にんじん・かぶ | 水・だし・しょうゆ |
| 26 | 木 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>かぼちゃのペースト<br>大根のペースト | しらす干し | 米 | かぼちゃ・大根 | 水・だし | 7倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし | しらす干し | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・かぼちゃ | 水・だし | 5倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮<br>★こまつな入りがゆ | しらす干し | 米・かたくり粉 | 大根・にんじん・かぼちゃ<br>こまつな | 水・だし・しょうゆ |
| 27 | 金 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>さつまいものペースト | | 米・小町麩・かたくり粉<br>さつまいも | ブロッコリー | 水・だし | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>さつまいもの軟らか煮 | ささ身 | 米・かたくり粉・さつまいも | ブロッコリー・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>さつまいもの軟らか煮<br>★蒸しパン | ささ身・牛乳 | 米・かたくり粉・さつまいも<br>薄力粉・上白糖・調合油 | ブロッコリー・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |
| 28 | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>たまねぎのペースト<br>テンゲンサイのペースト | 絹ごし豆腐 | 米 | たまねぎ・テンゲンサイ | 水・だし | 7倍がゆ<br>ツナと野菜の煮物<br>テンゲンサイの軟らか煮 | ツナ缶 | 米・かたくり粉 | たまねぎ・にんじん<br>テンゲンサイ | 水・だし | 5倍がゆ<br>ツナと野菜の煮物<br>テンゲンサイの軟らか煮<br>★ふかしいも | ツナ缶 | 米・かたくり粉・じゃがいも | たまねぎ・にんじん<br>テンゲンサイ | 水・だし・しょうゆ |
| 30 | 月 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>キャベツのペースト<br>にんじんのペースト | 絹ごし豆腐 | 米 | キャベツ・にんじん | 水・だし | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>たまねぎの軟らか煮 | 絹ごし豆腐 | 米・かたくり粉 | キャベツ・にんじん・たまねぎ | 水・だし | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロトロ煮<br>たまねぎの軟らか煮<br>★ふかしさつまいも | 絹ごし豆腐 | 米・かたくり粉・さつまいも | キャベツ・にんじん・たまねぎ | 水・だし・しょうゆ |
| 31 | 火 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>にんじんのペースト<br>たまねぎのペースト | しらす干し | 米 | にんじん・たまねぎ | 水・だし | 7倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>大根の軟らか煮 | しらす干し | 米・かたくり粉 | にんじん・たまねぎ・大根 | 水・だし | 5倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>スティック大根<br>★蒸しパン | しらす干し・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・調合油 | にんじん・たまねぎ・大根 | 水・だし・しょうゆ<br>ベーキングパウダー |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

調乳金