

2026年 3月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子

2026.3.1 担当: 齋藤



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
2 (月)	☆きつねうどん 三色酢の物 デザート: りんご	鮭 フレーク	うどん・油揚げ・鶏肉 たまご・ほうれん草 人参・ねぎ・きゅうり カニカマ・もやし・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	504 19.2 14.1 1.4	345 12.2 12.1 1.7
3 (水)	ちらしずし・ハムサラダ 鶏の手羽中から揚げ みつばスープ ジャム入りヨーグルト	/	人参・さやえんどう しいたけ・焼のり・カニカマ ハム・きゅうり・鶏肉 キャベツ・糸みつば・なると	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ドーナツ ポップ	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	848 31.0 35.3 2.5	877 33.3 36.1 2.9
4 (水)	☆チキンカツタタリソースかけ コンソメスープ デザート: ももヨーグルト	マッシュ ポテト	鶏肉・卵・らっきょう 玉ねぎ・キャベツ・トマト ブロッコリー・人参 わかめ・白桃缶	牛乳 ・ お菓子	☆フルーツ ポンチ	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	668 24.3 23.3 2.3	484 21.0 21.7 2.4
5 (木)	☆しょうゆラーメン 餃子付け合わせ デザート: りんご	ふりかけ	中華麺・なると・ねぎ しなちく・豚ひき肉 キャベツ・りんご	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	613 25.4 206 1.8	535 16.7 24.0 2.3
6 (金)	☆鮭焼き魚 ポテトサラダ かき玉汁 デザート: ヨーグルト	枝豆	紅鮭・じゃがいも 魚肉ソーセージ・人参 きゅうり・トマト・卵 玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	492 26.4 15.4 1.3	384 22.2 17.5 1.6
7 (土)	細巻きずし 豚汁 デザート: ソフトストロベリー	/	きゅうり・焼のり 豚肉・大根・人参 玉ねぎ・ごぼう・ねぎ 白菜・	お茶 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	600 21.7 17.0 1.1	633 23.7 20.0 1.1
9 (月)	チーズ納豆 ☆五色酢の物 さつま汁 デザート: パナナヨーグルト	ソーセー ジココロ コ炒め	納豆・チーズ・卵 ほうれん草・人参・ハム きゅうり・もやし・さつまいも 鶏肉・ねぎ・ピーマン	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	655 33.4 25.3 2.5	507 31.5 24.8 2.5
10 (火)	鶏ささ身のサラダ 糸こんの煮付け 三色みそ汁 デザート: ヨーグルト	卵みそ	鶏ささ身・きゅうり きくらげ・マッシュルーム えび・しらたき・人参 ちくわ・ほうれん草・しめじ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	517 24.4 12.2 2.3	382 20.5 12.2 2.7
11 (水)	五目ご飯 かに玉 ほうれん草のごま和え えのきのみそ汁 デザート: ヨーグルト	/	カニカマ・卵 しらたき・ねぎ 人参・ほうれん草 えのき・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	498 24.2 16.9 1.9	316 17.9 14.4 2.2
12 (木)	炒り鶏 ☆ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁 デザート: りんご	さつまい も甘煮	鶏肉・ちくわ・卵・里芋 こんにゃく・蓮根・ごぼう たけのこ・しいたけ ブロッコリー・人参・豆腐	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ☆魅ラス ク	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	585 21.1 22.5 1.8	430 19.3 23.6 2.0
13 (金)	☆鶏のから揚げ 野菜サラダ すまし汁 デザート: みかんヨーグルト	夕焼け ご飯	鶏肉・キャベツ きゅうり・トマト 豆腐・ねぎ みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	518 21.4 16.9 1.3	368 19.1 16.4 0.8
14 (土)	☆ホタテカレー コーンサラダ デザート: パインヨーグルト	ソフト サラミ	ほたて・じゃがいも 人参・玉ねぎ・福神漬 トマト・レタス きゅうり・コーン缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	666 28.4 26.2 3.0	541 26.6 24.5 3.2
16 (月)	☆アジフライ 千切りキャベツ じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	アジフライ・キャベツ じゃがいも・えのき ねぎ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	たんぱく質(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	466 19.1 17.3 1.1	293 15.7 14.3 1.1



ひなまつり
誕生会

お別れ会

完全給食

2026年 3月 給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児	3歳 未満児	3歳 以上児	
				9時	3時半			
17 (火)	★ ちゃんぽん 油揚げの炒め物 玉ねぎみそ汁 デザート: りんご	ミニ トマト	中華麺・豚肉・かまぼこ 人参・もやし・キャベツ コーン缶・油揚げ・ひじき しらたき・玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	681 20.2 18.3 2.6	514 17.3 15.4 3.1
18 (水)	★ エビフライ 野菜の付け合わせ 春雨入りかき玉汁 デザート: ヨーグルト	人参の ごま和え	えび・キャベツ・トマト きゅうり・春雨・なると しいたけ・人参・卵	牛乳 ・ お菓子	★ 手作り プリン	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	550 21.6 19.4 1.1	296 16.6 13.7 0.8
19 (木)	★ ポテトクリームシチュー 五色サラダ デザート: ヨーグルト	ポイル ウイン ナー	じゃがいも・鶏肉・人参 玉ねぎ・ピーマン きゅうり・魚肉ソーセージ 春雨・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	520 16.6 22.2 1.4	302 11.7 14.2 1.3
21 (土)	五目ご飯 番茶 デザート: ソフトストロベリー	/	ごぼう・たけのこ しいたけ・人参	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	340 5.1 6.1 1.0	351 5.4 4.9 1.1
23 (月)	白身魚フライ 野菜サラダ しめじのみそ汁 デザート: パナナヨーグルト	ひじき ご飯	白身魚フライ・きゅうり レタス・トマト・えのき しめじ・じゃがいも 人参・ちくわ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	587 23.4 20.8 2.7	431 19.9 19.6 3.0
24 (火)	きのこカレー マカロニサラダ デザート: りんご	味付け卵	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・しめじ えのき・福神漬・マカロニ 魚肉ソーセージ・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	579 20.4 22.9 2.6	389 13.2 19.0 2.4
25 (水)	春巻き揚げ 中華サラダ わかめみそ汁 デザート: ヨーグルト	のり佃煮	豚ひき肉・ぎょうざの皮 たけのこ・にんにく しらたき・カニカマ 春雨・きゅうり・もやし	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	622 22.6 23.4 1.9	438 19.8 21.6 1.4
26 (木)	和風かに玉 たたき胡瓜 五目汁 デザート: パインヨーグルト	チーズ	卵・カニカマ・たけのこ ねぎ・きゅうり・わかめ 人参・豚肉・玉ねぎ ほうれん草・きくらげ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	574 24.2 18.6 1.7	390 20.0 14.1 1.6
27 (金)	キャベツの豆腐とし フライドポテト そうめん汁 デザート: みかんヨーグルト	焼豚	キャベツ・豆腐 さつま揚げ・人参 フライドポテト そうめん・ねぎ・わかめ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	573 19.4 15.8 2.4	394 13.3 12.1 2.4
28 (土)	豚汁 付け合わせ デザート: パナナ	昆布の 佃煮	豚肉・しらたき・大根 人参・ごぼう・白菜 ねぎ・玉ねぎ・トマト 枝豆・バナナ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	561 17.9 18.0 1.8	383 14.3 15.8 1.4
30 (月)	カリフラワー入りカレー 焼豚サラダ デザート: ヨーグルト	カニ ステック	豚肉・カリフラワー じゃがいも・人参・玉ねぎ 福神漬・レタス・きゅうり 焼豚・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	449 19.2 11.8 1.8	305 16.3 10.7 1.9
31 (火)	開花煮 酢の物 デザート: ヨーグルト	鮭ご飯	豚肉・凍り豆腐・卵 じゃがいも・玉ねぎ 人参・ほうれん草 きゅうり・もやし・わかめ	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	17歳-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	417 21.1 12.2 0.7	231 15.7 8.0 0.8



卒園式

修了式

一年も 終わりに近づきました・・・

今年度も残すところ一ヶ月になりました。子どもたちも一年で心も体もたくさん成長したように感じます。3月の献立には、年長さん6人からのリクエストメニューを取り入れ、卒園まで思い出に残る給食の時間を過ごしたいと思います。

太文字のメニューが、きりんさんのリクエストです。

令和8年3月11日は東日本大震災から15年。あの日のことを忘れないように、11日は完全給食とし、非常食の五目ご飯を食べようと思っています。

