



令和 8 年 3 月 の 献 立 予 定 表



献立作成者 入江

★印は、らいおん組の
リクエストメニューです

東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主 な 材 料			
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	その他
9 23	月	ご飯	★カジキのカレーソテー ★鶏肉と水菜のマヨ和え 具沢山汁	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 かじき 鶏肉 鶏卵	米 ホットケーキミックス 糸こんにゃく マヨネーズ メープルシロップ ごま油	水菜 胡瓜 トマト 大根 もやし 人参 ごぼう 干し椎茸	だし汁 酒 醤油 食塩 カレー粉
10 24	火	タコライス	コロコロサラダ じゃが芋の洋風煮 ★わかめスープ	牛乳 せんべい ★フルーツゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ	米 押麦 じゃが芋 グラニュー糖 砂糖 油 せんべい ごま	玉葱 胡瓜 トマト トマト缶 コーン缶 葱 寒天 わかめ 梅干 みかん缶 パイン缶 キャベツ クチャップ	コンソメ 酢 食塩 醬 油 カレー粉 酒
11 25	水	★もやし ラーメン	しゅうまい ブロッコリーの中華和え ヨーグルト	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 豚肉 しらす ヨーグルト	中華麺 じゃが芋 シュウマイの皮 片栗粉 ごま油 油 砂糖	玉葱 もやし キャベツ フロコラー 人参 葱 青のり エリンギ しめじ エノキ さやえんどう 干し椎茸	鶏ガラ コンソメ 酢 醤油 酒
12 26	木	★わかめご飯	肉野菜炒め ★トマト ひつつみ汁【岩手県】	牛乳12日ハムカツサンド 26日 菜飯おにぎり	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	米 食パン パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ちくわぶ	トマト キャベツ 玉葱 もやし 人参 ごぼう にんにく 生姜 葱 椎茸	だし汁食塩 醤油 ソース 酒 菜飯
13 27	金	(13日特別献立) 27日 パン	鶏肉の唐揚げ サラダスパゲティ もやしとニラのスープ	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 スパゲティ 油 マヨネーズ 片栗粉 パン	人参 キャベツ もやし 玉葱 コーン缶 胡瓜 生姜 にら	だし汁 酒 醤油 食塩 みりん
14 28	土	みそうどん	鶏そぼろれんこん ブロッコリーのおかか和え	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 みそ かつお節	米 干しうどん 砂糖	蓮根 ブロッコリー 玉葱 小松菜 人参 葱 生姜	だし汁 醤油 酒 みりん
2 30	月	ゆかりご飯	★ぶりの照り焼き ★里芋のごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 スイートポテト	牛乳 ぶり みそ 豆乳クリーム	米 さつまい芋 里芋 グラニュー糖 砂糖 ごま	人参 白菜 エノキ みつば ゆかり	だし汁 醤油 食塩 ベーキングパウダー 酒
3 31	火	(3日特別献立) 17, 31日★麻婆豆腐丼	パリパリサラダ ちくわの照り焼き きのこスープ	牛乳 セサミクッキー	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 しらす ちくわ みそ	米 砂糖 小麦粉 パター 押麦 ごま 片栗粉 油 ごま油 ワンタンの皮	玉葱 人参 もやし トマト にんにく エリンギ しめじ えのき フロコラー キャベツ ひじき 葱 さやえんどう 生姜	コンソメ 醤油 酢 酒 みりん 食塩 ベーキングパウダー
4 18	水	★カレーうどん	かぼちゃサラダ ★ひじきの煮物 ヨーグルト	牛乳 4日★抹茶ケーキ 18日2色ぼたもち	牛乳 ヨーグルト 油揚げ 豚肉 4日鶏卵 18日こしあん きな粉	生ごん マヨネーズ 片栗粉 砂糖 ごま油 4日小麦粉 パター18日もち米 米	玉葱 南瓜 胡瓜 葱 さやえんどう ひじき 人参	だし汁 酒 食塩 醤油 カレー粉 4日ベーキングパウダー 抹茶
5 19	木	ご飯	豚肉の生姜焼き ネバネバ酢飯 わかめのみそ汁	牛乳 ★りんごジャムパン	牛乳 豚肉 納豆 みそ かつお節	米 りんごジャムパン 油	玉葱 もやし 胡瓜 キャベツ 人参 わかめ 生姜	だし汁 醤油 酒
6 20	金	パン	鮭のクラッカー焼き ★コールスロー コーンスープ	牛乳 塩昆布おかかおにぎり	牛乳 さけ かつお節	米 パン パン粉 クラッカー ごま 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ごま油 油	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 コーン缶 クチャップ クリームコーン缶 レモン にんにく パセリ 塩昆布	だし汁 醤油 酒 食塩 コンソメ ソース
7 21	土	和風スパゲティ	豆腐サラダ さつまい芋の甘煮	牛乳 袋菓子	牛乳 豆腐 ツナ缶	スパゲティ さつまい芋 三温糖 油 お菓子	玉葱 きゅうり 人参 コーン缶	醤油 酢 酒 みりん 食塩 コンソメ

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g
を基準に献立を作成しています。

- ・ 幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
- ・ 都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・ 乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。



令和8年3月の延長補食予定表



日	曜日	補食内容
9 23	月	菜飯
10 24	火	ツナご飯（ツナ缶 玉葱）
11 25	水	ゆかりごはん
12 26	木	ピラフ（コーン缶 玉葱）
13 27	金	ふりかけご飯（かつお節 ごま）
2 16 30	月	塩昆布ご飯
3 17 31	火	ごま塩ごはん
4 18	水	きつねご飯（油揚げ）
5 19	木	人参ご飯
6	金	ガーリックライス

- 都合により、献立内容を一部変更する場合があります。
※エネルギー130kcal を基準に献立を作成しています。



東部若葉保育園 R8. 2. 27

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが多い時期です。進学進級が近づき、子どもたちの成長がまぶしく映る季節ですね。季節の変わり目は体調も崩しやすいです。手洗いうがいはもちろんのこと、よく食べて風邪にも負けない体づくりを家族みんなで目指しましょう！

～～特別献立のお知らせ～～

【👩👧👦3月3日（火）ひなまつり献立👩👧👦】

(お昼) ひなむすび・ハンバーグ(花型にんじん付き)

小松菜としらすのおかか和え・豆腐のすまし汁・清見オレンジ

(おやつ) ひなまつりクッキー

【🌸3月13日（金）らいおん組を送る会🌸】

(お昼) わかめごはん・鶏肉の唐揚げ風

パリパリサラダ・わかめスープ・いちご

(おやつ) カナッペ《クラスによって種類が違います》

ひよこ組、りす組→(ツナ缶&きゅうり)

うさぎ組→(ツナ缶&きゅうり)(いちごジャム)

ぱんだ組～らいおん組→(ツナ缶&きゅうり)(バナナ&豆乳クリーム)

※カナッペにマヨネーズの代替を使用しています。

全員マヨネーズの代替なので除去はありません。

3月27日（金）調理室の大掃除のため、おやつは袋菓子になります。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



～～今月の郷土料理～～



らいおん組のはる先生から、岩手県の【ひつつみ汁】【がんづき】を教えて頂きました！

3月の給食では、【ひつつみ汁】を取り入れています。「ひつつみ」とは、手でちぎるという意味の方言で、本場では、小麦に水を加えてこねたものをちぎって入れるそうです。園では、ちくわぶを使って再現していきたいと思います！

【がんづき】は岩手県の日常のおやつの一つで、くるみやごまが入っているもちりとした食感が特徴の蒸しパンです♪