

2026年 3月分献立表（リクエスト給食月間）



ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
2	月	ロールパン クリームシチュー 胡瓜の中華風ごま和え 果物（柑橘類） 麦茶	調合油 白ごま 上白糖、ロールパン 精白米 うるち米 アレルギーフリー シチューフレーク じゃがいも、ごま油	鶏肉 ツ缶 牛乳	季節の柑橘類 にんじん たまねぎ きゅうり 青ピーマン 焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 2日：ツナピーマンおにぎり 16日：塩おにぎり 麦茶、牛乳		
3	火	【桃の節句】 雛ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁（豆腐、菜の花） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ゼリーの素	豚ひき肉 豆腐 さけ 牛乳	菜の花 焼きのり きぬさや 乾しいたけ、寒天 コンホール缶、かぼちゃ れんこん、にんじん	せんべい 麦茶 牛乳 【桃の節句おやつ】 三色ゼリー 麦茶、牛乳		
4	水	ごはん ハンバーグ ミックスポテトサラダ みそ汁（茄子、しめじ） 麦茶	ポテト 調合油 精白米 うるち米 食パン 乾燥パン粉、もち米 上白糖、ノンエッグマヨネーズ	豚ひき肉 みそ きなこ あずき 牛乳	ミックスベジタブル ぶなしめじ なす たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 4日：きなこラスク 【お彼岸】18日：おはぎ（あんこ、きなこ） 麦茶、牛乳		
5	木	ごはん 5日：鮭のコーンマヨ焼き 19日：ホキの夕焼けソース ひじきの煮物 みそ汁（南瓜、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	生揚げ みそ さけ ツ缶 枝 牛乳	いんげん 乾燥ひじき コンホール缶 コンクリーム缶、パインジュース たまねぎ、パン缶 かぼちゃ、にんじん	ヨーグルト 麦茶 5日：ツナ人参ごはん 19日：パイナップルケーキ 麦茶、牛乳		
6	金	ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁（切干大根、わかめ） 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン、上白糖	鶏肉 ツ缶 みそ 豚ひき肉 プロセチス 牛乳	切干大根 かつわかめ にんじん しょうが きゅうり 青ピーマン、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 チーズミートトースト 麦茶 牛乳		
7	土	ベーコンとほうれん草のスパゲティ キャベツスープ 果物（パイン缶） 麦茶	スパゲティ オリーブ油 スティックパン	アレルギーフリーベーコン 牛乳	焼きのり パセリ粉 パン缶 キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ、たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
9	月	9日：カレーライス 23日：バターチキンカレー 甘酢あえ きのこスープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖、バター オリーブ油、パインの素 アレルギーフリーカレー りんごジャム、じゃがいも	豚肉 アレルギーフリーベーコン 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	まいたけ にんにく、トマト缶 にんじん、ぶどうジュース だいこん、えのきたけ たまねぎ、寒天 しょうが、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 9日：手作りゼリー（ぶどう） 23日：パパロア 麦茶、牛乳		
11	水	ごはん 焼きコロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁（小松菜、人参） 麦茶	調合油、干しうどん 精白米 うるち米 ポテト、片栗粉 乾燥パン粉、揚げ玉 上白糖、中華めん ノンエッグマヨネーズ、ごま油	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	黄パプリカ ブロッコリー にんじん たまねぎ、しょうが こまつな、にんにく かつわかめ、ねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 11日：豆腐ラーメン 25日：たぬきうどん 麦茶、牛乳		
12	木	ゆかりごはん 鯖のきのこソース 千草煮 みそ汁（白菜、麩） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ホットケーキミックス粉 片栗粉 小町麩 上白糖	油揚げ みそ さわら 牛乳 プロセチス アレルギーフリーウイナー	ほうれんそう ふりかけ ゆかり はくさい にんじん たまねぎ、オレンジジュース しいたけ、えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 12日：人参マフィン 26日：ウイナーチーズ蒸しパン 麦茶、牛乳		
13	金	ごはん 肉団子のトマト煮 白菜の磯和え みそ汁（なめこ、大根） 麦茶	ポテト 調合油 精白米 うるち米 片栗粉、りんごジャム 上白糖、餃子の皮 ごま油、さつまいも	豚ひき肉 みそ 牛乳	青ピーマン 焼きのり トマトジュース缶 りょくとうもやし はくさい、たまねぎ なめこ、だいこん	せんべい 麦茶 牛乳 13日：ひまわりパイ 27日：いもっふるパイ 麦茶、牛乳		
14	土	味噌ラーメン 花野菜の和風サラダ 果物（みかん缶） 麦茶	中華めん 上白糖 ノンエッグマヨネーズ ごま油 黒糖パン	豚ひき肉 みそ 牛乳	ブロッコリー コンホール缶 カリフラワー りょくとうもやし みかん缶 ほうれんそう、にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
17	火	牛スタミナ丼 きゅうりと塩昆布の和え物 みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油 ポテト、調合油	牛肉 みそ 牛乳	塩昆布 キャベツ、たまねぎ りょくとうもやし ぶなしめじ にんじん、にら きゅうり、にんにく	クラッカー 麦茶 牛乳 ポテトフライ 麦茶 牛乳		
30	月	ごはん 白身魚の梅煮 小松菜の納豆和え さつま汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも ロールケーキ コンフレーク	から揚げ 豚肉 挽きわり納豆 みそ 牛乳	にんじん ごぼう こまつな しょうが うめ 梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 17日：ロールケーキ 31日：コーンフレーク 麦茶、牛乳		
10	火	【お誕生日会】 フィッシュバーガー 春キャベツのサラダ スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶	調合油 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 パンパルディー オリーブ油、プリン	さけ 生クリーム 牛乳	チンゲンサイ コンホール缶詰 キャベツ にんじん いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。