

令和8年3月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

日曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
2月	牛乳 ハイハイン（野菜）	ロールパン（3~5歳クラス） ミートスパゲティ レタスのスープ	牛乳 りんご ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆ロールパン／スパゲティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、米の粉、コソリメキシ、油、塩・こしょう、ウスター／ス／レタス、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ぱりんこ
3火	牛乳 お子様せんべい 	ちらし寿司 ツナあえ 清汁	牛乳 ももゼリー ひなあられ	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米、白ざとう、酢、塩、高野豆腐、人参、干しいたけ、かんぴょう、ちりめんじやこ、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、コーン缶（粒）、絹さや、きざみのり／青梗菜、なばな、ツナフレーク、濃口しょうゆ／白玉ふ、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／国産ももゼリー／巾着アンパンひなあられ
4水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鯖のソース煮 切干大根のナムル みそ汁	牛乳 スイートポテト	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ、ウスター／ス／切干大根、きゅうり、人参、三温糖、薄口しょうゆ、塩、ごま油、酢／小松菜、おつゆふ、みそ、けずり節 ◆牛乳／さつまいも、バター、牛乳、白ざとう、卵
5木	牛乳 ハイハイン 	人参パン 豚カツ お浸し 野菜スープ	牛乳 レモンケーキ	◆牛乳、ハイハイン ◆人参パン／豚ヒレ肉、塩・こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油／プロッコリー、濃口しょうゆ／じやがいも、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、卵、白ざとう、生クリーム、バター、油、レモン
6金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鶏肉のみぞ焼 ごま酢あえ 清汁	牛乳 ココアサンド	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米／鶏もも肉、みそ、濃口しょうゆ、みりん／春キャベツ、人参、ちくわ ※卵不使用、白いりごま、酢、三温糖、塩／水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／食パン、コーンスターク、白ざとう、牛乳、純ココア
7土	牛乳 お菓子	わかめうどん 南瓜の煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、わかめ、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳／くだもの／お菓子
9月	牛乳 ハイハイン（野菜）	コッペパン 鶏肉のコーンスープ 白菜サラダ	牛乳 じやこおにぎり	◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆コッペパン／鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶（粒クリム）、牛乳、油、コソリメキシ、塩・こしょう／白菜、グリーゼンスープ、みかん缶、酢、白ざとう、油、塩 ◆牛乳／精白米、油、ちりめんじやこ、粉かつお、濃口しょうゆ
10火	牛乳 マンナ	ごはん さわらの西京焼 南瓜の煮つけ ビーフン汁	牛乳 グレープゼリー ソフトサラダ	◆牛乳、マンナ ◆精白米／さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／グレープゼリー100%、寒天（粉末）、白ざとう、水／ソフトサラダ
11水	牛乳 お子様せんべい	ごはん ハヤシライス おかかあえ	牛乳 りんご ぶくぶくこくとうビスケット おやつ昆布（3~5歳クラス）	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスター／ス、油／青梗菜、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ぶくぶく こくとうビスケット／おやつ昆布
12木	牛乳 ベビーせんべい 	赤飯 鶏肉の照焼 三色あえ 清汁	牛乳 オレンジ お米deお祝いケーキ	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米、もち米、小豆、塩／鶏もも肉、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、油／太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ざとう／かまぼこ ※卵不使用、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／オレンジ／お米deお祝いケーキ（いちご）
13金	牛乳 ハイハイン	レーズンパン さくさく揚 お浸し わかめスープ	牛乳 はっさく 味しらべ	◆牛乳、ハイハイン ◆レーズンパン／キングフィレ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、油、水／きゅうり、濃口しょうゆ／わかめ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／はっさく／味しらべ
14土	牛乳 お菓子	焼きそば 清汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、人参、太もやし、青ねぎ、油、塩・こしょう、とんかつリス、ウスター／ス、あおさ粉／おつゆふ、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／くだもの／お菓子
16月	牛乳 ハイハイン（野菜）	ロールパン（3~5歳クラス） ミートスパゲティ レタスのスープ	牛乳 りんご ぱりんこ	◆牛乳、ハイハイン（野菜） ◆ロールパン／スパゲティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、米の粉、コソリメキシ、油、塩・こしょう、ウスター／ス／レタス、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ぱりんこ



ごはん
豚丼
みそ汁

牛乳
くだもの
お菓子

◆お茶、お菓子 ◆精白米／豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉／南瓜、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳／くだもの／お菓子

※平日に生活発表会のある園は、上記の献立に変更になります。

令和8年3月 献立表

3歳以上児/3歳未満児



吹田市立保育園
いづみ小規模園

日	曜	朝のおやつ	昼食	午後のおやつ	使用食品
17	火	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚汁 ひじきのいため煮	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／豚肉、大根、人参、こんにゃく、うす揚、青ねぎ、みそ、けずり節／ひじき、れんこん、人参、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節 ◆牛乳／オレンジ／ぼたぼた焼
18	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 鯖のソース煮 切干大根のナムル みそ汁	牛乳 スイートポテト	◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米／生さば、土生姜、三温糖、濃口しょうゆ、ウスター・ソース／切干大根、きゅうり、人参、三温糖、薄口しょうゆ、塩、ごま油、酢／小松菜、おつゆふ、みそ、けずり節 ◆牛乳／さつまいも、バター、牛乳、白ざとう、卵
19	木	牛乳 ハイハイイン	ごはん 鶏すき お浸し	牛乳 揚げパン	◆牛乳、ハイハイイン ◆精白米／鶏肉、豆腐（焼き）、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、糸こんにゃく、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、油／ブロッコリー、濃口しょうゆ ◆牛乳／ソフトフランス、油、きな粉、白ざとう
21	土	牛乳 お菓子	わかめうどん 南瓜の煮つけ	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆うどん、わかめ、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳／くだもの／お菓子
23	月	牛乳 ハイハイイン（野菜）	コッペパン 鶏肉のコーンスープ 白菜サラダ	牛乳 じやこおにぎり	◆牛乳、ハイハイイン（野菜） ◆コッペパン／鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶（粒入り）、牛乳、油、コンソメチキン、塩・こしょう／白菜、グリーンアスパラ、みかん缶、酢、白ざとう、油、塩 ◆牛乳／精白米、油、ちりめんじやこ、粉かつお、濃口しょうゆ
24	火	牛乳 マンナ	ごはん さわらの西京焼 南瓜の煮つけ ビーフン汁	牛乳 グレープゼリー ソフトサラダ	◆牛乳、マンナ ◆精白米／さわら、白みそ、みりん、薄口しょうゆ／南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節／ピーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／グレープゼリー100%、寒天（粉末）、白ざとう、水／ソフトサラダ
25	水	牛乳 お子様せんべい	ごはん ハヤシライス おかかあえ	牛乳 りんご ぶくぶくこくとうビスケット おやつ昆布（3～5歳用）	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスター・ソース、油／青梗菜、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳／りんご／ぶくぶくこくとうビスケット／おやつ昆布
26	木	牛乳 ハイハイイン	レーズンパン さくさく揚 お浸し わかめスープ	牛乳 はっさく 味しらべ	◆牛乳、ハイハイイン ◆レーズンパン／キングフィレ、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、塩、油、水／きゅうり、濃口しょうゆ／わかめ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／はっさく／味しらべ
27	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鶏肉のみぞ焼 ごま酢あえ 清汁	牛乳 ココアサンド	◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米／鶏もも肉、みそ、濃口しょうゆ、みりん／春キャベツ、人参、ちくわ ※卵不使用、白いりごま、酢、三温糖、塩／水菜、えのきだけ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／食パン、コーンスター、白ざとう、牛乳、純ココア
28	土	牛乳 お菓子	焼きそば 清汁	牛乳 くだもの お菓子	◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、人参、太もやし、青ねぎ、油、塩・こしょう、とんかつソース、ウスター・ソース、あおさ粉／おつゆふ、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／くだもの／お菓子
30	月	牛乳 ハイハイイン	ごはん 鶏すき お浸し	牛乳 揚げパン	◆牛乳、ハイハイイン ◆精白米／鶏肉、豆腐（焼き）、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、糸こんにゃく、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、油／ブロッコリー、濃口しょうゆ ◆牛乳／ソフトフランス、油、きな粉、白ざとう
31	火	牛乳 お子様せんべい	ごはん 豚汁 ひじきのいため煮	牛乳 オレンジ ぼたぼた焼	◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米／豚肉、大根、人参、こんにゃく、うす揚、青ねぎ、みそ、けずり節／ひじき、れんこん、人参、三温糖、濃口しょうゆ、油、けずり節 ◆牛乳／オレンジ／ぼたぼた焼

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。【園での一人当たりの栄養量（土曜を除く）】

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようになります。



3月		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
3歳以上児	目標量	560	18.2～28.0	12.5～18.7	260
3歳以上児	平均栄養量	549	20.0	17.8	279
3歳未満児	目標量	470	15.3～23.5	10.5～15.7	220
3歳未満児	平均栄養量	482	17.1	15.8	264