

# 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 (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 (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、コソメ炒め、油、塩・こしょう、ウスターソース/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 ひなまつり	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、ちりめんじゃこ、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/巾着アツパツひなあられ
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
5 木	牛乳 ハイハイ たんじょうかい	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 ◆人参パン/豚ヒレ肉、塩・こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油/ブロッコリー、濃口しょうゆ/じゃがいも、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 鶏肉のみそ焼 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、コーンスターチ、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 (野菜)	コッペパン 鶏肉のコーンスープ 白菜サラダ	牛乳 じゃこおにぎり	◆牛乳、ハイハイ (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 (粒クリーム)、牛乳、油、コソメ炒め、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、ちりめんじゃこ、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/グレープジュース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マット 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 こくとうビスマット/おやつ昆布
12 木	牛乳 ベビーせんべい お別れ会	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	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 ◆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、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
16 月	牛乳 ハイハイ (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 (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、コソメ炒め、油、塩・こしょう、ウスターソース/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

お茶 お菓子 生活発表会	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



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
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 ハイハイン	ごはん 鶏すき お浸し	牛乳 揚げパン	◆牛乳、ハイハイン ◆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 じゃこおにぎり	◆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（粒クリーム）、牛乳、油、コンソメ、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、ちりめんじゃこ、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／ビーフン、たまねぎ、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳／グレープジュース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、ハヤシライス、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
27 金	牛乳 ルヴァンクラシカル	ごはん 鶏肉のみそ焼 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、白いうりごま、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、コーンスターチ、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 ハイハイン	ごはん 鶏すき お浸し	牛乳 揚げパン	◆牛乳、ハイハイン ◆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しましょう。



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
	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
	平均栄養量	482	17.1	15.8	264