



2026年3月献立表



うめだ・あけほの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal) 386
	ポークチャップ	豚肉	油/砂糖	玉葱/セロリ/カットマト/にんにく	
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	
	野菜スープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/人参	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g) 18.2
3火	ちらしずし	えび/卵/ピンクでんぶ/油/のり	ご飯/砂糖/油	人参/かんぴょう/干し椎茸/レンコン/絹さや	エネルギー(kcal) 390
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		きゃべつ/もやし	
	すまし汁	ささみ	花麩/片栗粉	みつば	
	いちご			いちご	たんぱく質(g) 17.8
4水	たぬきうどん	桜えび/切りいか	うどん/油/小麦粉	玉葱/人参/ほうれん草	エネルギー(kcal) 413
	焼肉サラダ	豚肉	砂糖/油	キャベツ/レタス/紫キャベツ/ニンニク/生姜	
	オレンジ			オレンジ	
					たんぱく質(g) 14.7
5木	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal) 396
	鶏のマーメレード焼き	鶏肉	マーメレード	ニンニク	
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/コーン/人参	
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	たんぱく質(g) 18.8
	デコボン			デコボン	
6金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 372
	ムキカレイの人参オイル焼き	ムキカレイ	油	人参/玉葱	
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g) 19.6
	いちご			いちご	
9月	カレーうどん	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	うどん/油/小麦粉	玉葱/人参/きゃべつ/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal) 421
	さつまいものそぼろ煮	鶏ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	
	いちご			いちご	
					たんぱく質(g) 15.8
10火	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal) 407
	ホワイトインチュウ	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g) 15.5
11水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal) 374
	煮魚	ムキカレイ	砂糖	生姜	
	酢の物	わかめ/しらす	砂糖	胡瓜/人参/レタス	
	豚汁	豚肉	油	キャベツ/玉葱/大根/小葱	たんぱく質(g) 21.1
	いちご			いちご	
12木	親子丼	鶏肉/卵	ご飯/砂糖	玉葱/三つ葉	エネルギー(kcal) 453
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	
	味噌汁	味噌/豆腐		三つ葉	
	オレンジ			オレンジ	たんぱく質(g) 19.9
13金	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal) 389
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン	
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	
	トマトのかきたまスープ(コンソメ)	卵		玉葱/カットマト	たんぱく質(g) 19.2
	バナナ			バナナ	
16月	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/砂糖/油/片栗粉	長葱/生姜	エネルギー(kcal) 435
	おかか和え	鰹節		白菜/人参	
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	
	オレンジ			オレンジ	たんぱく質(g) 19.1
17火	キャベツとベーコンのスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ/油	キャベツ/玉ねぎ/さやえんどう/にんにく	エネルギー(kcal) 385
	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌	油	レタス/胡瓜/キャベツ/人参	
	牛肉入りトマトスープ(コンソメ)	牛肉		玉葱/カットマト/にんにく	
	デコボン			デコボン	たんぱく質(g) 16.2

18 水	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		376
	ブロッコリーとベーコンのサラダ	ベーコン	油	ブロッコリー/人参/コーン	たんぱく質(g)
	野菜スープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/大根	18.1
	バナナ			バナナ	
19 木	赤飯	小豆	ご飯/もち米/ごま		エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			462
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	もやし/小松菜/人参	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	23.8
	いちご		いちご		
23 月	カレーライス	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/人参/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	キャベツ/胡瓜/レタス	449
	デコボン			デコボン	たんぱく質(g)
					13.7
24 火	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のから揚げ	鶏肉/つなぎ卵	油/片栗粉/小麦粉	にんにく/生姜	427
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	ほうれん草と豚肉のスープ(中華だし)	豚肉	片栗粉	ほうれん草/生姜	20.5
	いちご		いちご		
25 水	和風麻婆豆腐丼	豚ひき肉/豆腐	ご飯/油	長葱/人参/生姜	エネルギー(kcal)
	ナムル		ごま油	もやし/ほうれん草	433
	ワンタンスープ(中華だし)	鶏挽肉	ワンタンの皮/油	長葱/生姜	たんぱく質(g)
	デコボン			デコボン	17.4
26 木	味噌うどん	鶏肉/味噌/油揚げ	うどん/油/里芋	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	さつまいものそぼろ煮	豚ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	429
	バナナ			バナナ	たんぱく質(g)
					16.2

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
○をつけてね



おうちでも始めましょう

食育の基本の『き』

勉強は継続することで身につくもの。園だけでなく、おうちでもできるところから是非食育にチャレンジしてみてください。専門知識がなくても、特別なことでもなくても大丈夫です。

食事前のルーチンを作る

手を洗う、おもちゃを片付けるなど、食事の時間の前にすることを決めておくと、「これからごはんの時間」と気持ち切り替わります。



一緒に買い物に行く

調理前の食材を直接見て、野菜の種類を楽しく覚えたり、旬を肌で感じて、食に興味が持つきっかけに。



食事中に大人からアドバイス

箸の持ち方や三角食などのマナー指導を。また、家族で食卓を囲む経験は、楽しい時間として食に良いイメージを残します。

