

2026



# 3月の献立



うらわボポロ保育園

完了食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質	
			献立名	材料			
2	月	牛乳 せんべい	助宗タラの玉子とじ井 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	562kcal 17.9g	
3	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》いなり寿司 豚肉とキャベツのごま煮 みそ汁 りんご	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 大根 長ねぎ りんご	《イベントおやつ》牛乳 桃とイチゴの二色寒天 ウエハース	432kcal 18.5g	
4	水	牛乳 せんべい	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 さつま芋 小松菜 パナナ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	503kcal 21.2g	
5	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 乾燥おから 焼ふ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 メロンパン	546kcal 17.5g	
6	金	牛乳 せんべい	お豆腐キーマカレー 白菜サラダ 不知火	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ粉 白菜 きゅうり コーン 不知火	牛乳 鉄強化チーズ みそポテト	461kcal 16.6g	
7	土	牛乳 ビスケット	春色丼 大根のナムル みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 チンゲン菜 玉子 大根 人参 ごぼう 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ほうれん草ケーキ	466kcal 16.2g	
9	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 ツナフレーク缶 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 きなこパンケーキ	450kcal 19.5g	
10	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 白菜 人参 ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 チャーハン	494kcal 15.2g	
11	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁 パナナ	米 鮭 人参 豆腐 大根 万能ねぎ 焼ふ もやし パナナ	牛乳 しらすトースト	480kcal 20.1g	
12	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ	米 鶏肉 玉子 スライスチーズ チンゲン菜 マカロニ トマト 人参 いら胡麻 ごぼう 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト さつま芋の黄金焼き	467kcal 17.9g	
13	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス かぼちゃサラダ りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 豆乳 グリンピース かぼちゃ キャベツ りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	483kcal 17.8g	
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 白桃	米 白糸タラ 玉ねぎ パセリ 豚肉 さつま芋 人参 えのき茸 白菜 白桃	牛乳 おやつにゆうめん	482kcal 21.7g	
16	月	牛乳 せんべい	助宗タラの玉子とじ井 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	562kcal 17.9g	
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 大根 人参 すり胡麻 玉子 キャベツ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	432kcal 18.5g	
18	水	牛乳 せんべい	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 さつま芋 小松菜 パナナ	牛乳 ジュシー(沖縄風ご飯)	503kcal 21.2g	
19	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 乾燥おから 焼ふ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 メロンパン	546kcal 17.5g	
20	金	<b>休園 春分の日</b>					
21	土	牛乳 ビスケット	春色丼 大根のナムル みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 チンゲン菜 玉子 大根 人参 ごぼう 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ほうれん草ケーキ	466kcal 16.2g	
23	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 ツナフレーク缶 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 きなこパンケーキ	450kcal 19.5g	
24	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 白菜 人参 ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 チャーハン	499kcal 15.2g	
25	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁 パナナ	米 鮭 人参 豆腐 大根 万能ねぎ 焼ふ もやし パナナ	牛乳 しらすトースト	480kcal 20.1g	
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ	米 鶏肉 玉子 スライスチーズ チンゲン菜 マカロニ トマト 人参 いら胡麻 ごぼう 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト さつま芋の黄金焼き	464kcal 17.8g	
27	金	牛乳 せんべい	ご飯 クリームシチュー かぼちゃサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 シチュークリーム 豆乳 グリンピース かぼちゃ キャベツ パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	483kcal 17.8g	
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 白桃	米 白糸タラ 玉ねぎ パセリ 豚肉 さつま芋 人参 えのき茸 白菜 白桃	牛乳 おやつにゆうめん	482kcal 21.7g	
30	月	牛乳 せんべい	助宗タラの玉子とじ井 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	562kcal 17.9g	
31	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 大根 人参 すり胡麻 玉子 キャベツ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	432kcal 18.5g	

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



## 3月の献立



うらわポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質	
			献立名	材料			
2	月	牛乳 せんべい	助宗タラの玉子とじ井 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	570kcal 18.0g	
3	火	牛乳 ビスケット	《イベント給食》いなり寿司 豚肉とキャベツのごま煮 みそ汁 りんご	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 大根 長ねぎ りんご	《イベントおやつ》牛乳 <small>桃とイチゴの二色寒天 ウエハース</small>	436kcal 18.6g	
4	水	牛乳 せんべい	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 さつま芋 小松菜 パナナ	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	505kcal 21.2g	
5	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 乾燥おから 焼ふ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 メロンパン	554kcal 17.6g	
6	金	牛乳 せんべい	お豆腐キーマカレー 白菜サラダ 不知火	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ粉 白菜 きゅうり コーン 不知火	牛乳 鉄強化チーズ みそポテト	554kcal 17.6g	
7	土	牛乳 ビスケット	春色丼 大根のナムル みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 テンゲン菜 玉子 大根 人参 ごぼう 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ほうれん草ケーキ	470kcal 16.3g	
9	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 ツナフレック缶 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 きなこパンケーキ	458kcal 19.6g	
10	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 白菜 人参 ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 チャーハン	498kcal 15.3g	
11	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁 パナナ	米 鮭 人参 豆腐 大根 万能ねぎ 焼ふ もやし パナナ	牛乳 しらすトースト	482kcal 20.1g	
12	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ	米 鶏肉 玉子 スライスチーズ テンゲン菜 マカロニ トマト 人参 いら胡麻 ごぼう 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト さつま芋の黄金焼き	475kcal 18.0g	
13	金	牛乳 せんべい	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス かぼちゃサラダ りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 豆乳 グリンピース かぼちゃ キャベツ りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	494kcal 17.8g	
14	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 白桃	米 白糸タラ 玉ねぎ パセリ 豚肉 さつま芋 人参 えのき茸 白菜 白桃	牛乳 おやつにゆうめん	490kcal 21.8g	
16	月	牛乳 せんべい	助宗タラの玉子とじ井 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	570kcal 18.0g	
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 大根 人参 すり胡麻 玉子 キャベツ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ウエハース <small>桃とイチゴの二色寒天</small>	436kcal 18.6g	
18	水	牛乳 せんべい	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め パナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 さつま芋 小松菜 パナナ	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	505kcal 21.2g	
19	木	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 乾燥おから 焼ふ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 メロンパン	554kcal 17.6g	
20	金	休園 春分の日					
21	土	牛乳 ビスケット	春色丼 大根のナムル みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 テンゲン菜 玉子 大根 人参 ごぼう 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ほうれん草ケーキ	470kcal 16.3g	
23	月	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 ツナフレック缶 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 きなこパンケーキ	458kcal 19.6g	
24	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 白菜 人参 ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 チャーハン	503kcal 15.3g	
25	水	牛乳 せんべい	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁 パナナ	米 鮭 人参 豆腐 大根 万能ねぎ 焼ふ もやし パナナ	牛乳 しらすトースト	482kcal 20.1g	
26	木	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ	米 鶏肉 玉子 スライスチーズ テンゲン菜 マカロニ トマト 人参 いら胡麻 ごぼう 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト さつま芋の黄金焼き	472kcal 17.9g	
27	金	牛乳 せんべい	ご飯 クリームシチュー かぼちゃサラダ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 シチュークリーム 豆乳 グリンピース かぼちゃ キャベツ パナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	494kcal 17.8g	
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつま芋のとろみ煮 みそ汁 白桃	米 白糸タラ 玉ねぎ パセリ 豚肉 さつま芋 人参 えのき茸 白菜 白桃	牛乳 おやつにゆうめん	490kcal 21.8g	
30	月	牛乳 せんべい	助宗タラの玉子とじ井 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	570kcal 18.0g	
31	火	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 大根 人参 すり胡麻 玉子 キャベツ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ウエハース <small>桃とイチゴの二色寒天</small>	436kcal 18.6g	

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。

2026



## 3月の献立



うらわぽぽ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質	
		献立名	材料			
2	月	助宗タラの玉子とじ丼 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	653kcal 27.0g	
3	火	《イベント給食》いなり寿司 豚肉とキャベツのごま煮 みそ汁 りんご	米 油揚げ 玉子 人参 キヌサヤ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ すり胡麻 大根 長ねぎ りんご	《イベントおやつ》牛乳 桃とイチゴの二色寒天 ウエハース	563kcal 21.5g	
4	水	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め バナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 さつま芋 小松菜 バナナ	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	618kcal 23.5g	
5	木	ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 乾燥おから 焼ふ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 メロンパン	639kcal 23.1g	
6	金	お豆腐キーマカレー 白菜サラダ 不知火	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳 カレールー パセリ粉 白菜 きゅうり コーン 不知火	牛乳 鉄強化チーズ みそポテト	600kcal 22.0g	
7	土	春色丼 大根のナムル みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 チンゲン菜 玉子 大根 人参 ごぼう 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ほうれん草ケーキ	570kcal 20.5g	
9	月	スパゲティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 ツナフレーク缶 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 きなこパンケーキ	530kcal 25.1g	
10	火	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 白菜 人参 ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 チャーハン	618kcal 23.5g	
11	水	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 鮭 人参 豆腐 大根 万能ねぎ 焼ふ もやし バナナ	牛乳 しらすトースト	511kcal 23.8g	
12	木	ご飯 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ	米 鶏肉 玉子 スライスチーズ チンゲン菜 マカロニ トマト 人参 いら胡麻 ごぼう 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト さつま芋の黄金焼き	595kcal 22.2g	
13	金	《イベント給食》ホワイトデー☆クリームライス かぼちゃサラダ りんご	米 人参 豚肉 玉ねぎ グリーンアスパラ シチュークリーム 豆乳 グリンピース かぼちゃ キャベツ りんご	牛乳 米粉みそ蒸しパン	631kcal 19.3g	
14	土	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 白桃	米 白糸タラ 玉ねぎ パセリ 豚肉 さつま芋 人参 えのき茸 白菜 白桃	牛乳 おやつにゆうめん	570kcal 22.7g	
16	月	助宗タラの玉子とじ丼 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	653kcal 27.0g	
17	火	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 大根 人参 すり胡麻 玉子 キャベツ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	548kcal 22.0g	
18	水	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め バナナ	うどん 鶏肉 白菜 人参 玉子 さつま芋 小松菜 バナナ	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	618kcal 23.5g	
19	木	ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁 ヨーグルト	米 ふりかけ カラスカレイ 玉ねぎ しめじ 水菜 豚肉 人参 乾燥おから 焼ふ カットワカメ ヨーグルト	牛乳 メロンパン	639kcal 23.1g	
20	金	<b>休園 春分の日</b>				
21	土	春色丼 大根のナムル みそ汁 アップルゼリー	米 豚肉 チンゲン菜 玉子 大根 人参 ごぼう 油揚げ アップルジュース 粉寒天	牛乳 ほうれん草ケーキ	570kcal 20.5g	
23	月	スパゲティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ	スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 三色ピーマン 玉子 ツナフレーク缶 ブロッコリー 人参 大根	牛乳 きなこパンケーキ	530kcal 25.1g	
24	火	ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁	米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 じゃが芋 白菜 人参 ひじき 油揚げ 玉子	牛乳 チャーハン	618kcal 23.5g	
25	水	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁 バナナ	米 鮭 人参 豆腐 大根 万能ねぎ 焼ふ もやし バナナ	牛乳 しらすトースト	511kcal 23.8g	
26	木	ご飯 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ	米 鶏肉 玉子 スライスチーズ チンゲン菜 マカロニ トマト 人参 いら胡麻 ごぼう 玉ねぎ	牛乳 ヨーグルト さつま芋の黄金焼き	595kcal 22.2g	
27	金	ご飯 クリームシチュー かぼちゃサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 シチュークリーム 豆乳 グリンピース かぼちゃ キャベツ バナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	626kcal 19.4g	
28	土	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつま芋のとりみ煮 みそ汁 白桃	米 白糸タラ 玉ねぎ パセリ 豚肉 さつま芋 人参 えのき茸 白菜 白桃	牛乳 おやつにゆうめん	570kcal 22.7g	
30	月	助宗タラの玉子とじ丼 白菜と鶏肉のおかか炒め みそ汁	米 玉子 助宗タラ 玉ねぎ 青ネギ 鶏肉 白菜 人参 花かつお じゃが芋 ごぼう	牛乳 レーズン甘食風	653kcal 27.0g	
31	火	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 大根 人参 すり胡麻 玉子 キャベツ 油揚げ 長ねぎ	牛乳 ウエハース 桃とイチゴの二色寒天	548kcal 22.0g	

栄養士 柴岡 真由美

都合により献立の変更がある場合もあります。