

2026年 3月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
2月16日	鯖の塩焼き 白菜とツナの炒め物 マカロニサラダ さつま芋と油揚げのみそ汁	鯖、食塩 白菜、人参、ツナ、しょうゆ、酒、ごま油 マカロニ、きゅうり、人参、マヨネーズ、食塩 さつま芋、油揚げ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆マーマレードケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、バター、ヨーグルト、上白糖、マーマレード
17日 火	豚肉のオイスターソース炒め かぶと厚揚げの煮物 ブロッコリーのしらす和え ★石花汁	豚肉、玉ねぎ、もやし、卵、オイスターソース、しょうゆ、酒、上白糖 かぶ、厚揚げ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 ブロッコリー、人参、しらす、しょうゆ、上白糖 里芋、大根、こんにゃく、あさり、だし、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ☆キャベツ焼き 薄力粉、卵、ツナ、キャベツ、青のり、ソース
4月18日 水	黒鯛のごま照り焼き ひじきと大豆の煮物 きゅうりと大根の酢の物 卵と玉ねぎのみそ汁	黒鯛、ごま、しょうゆ、みりん、酒、上白糖、片栗粉 ひじき、人参、大豆、しょうゆ、みりん、上白糖 きゅうり、大根、わかめ、酢、上白糖、食塩 卵、玉ねぎ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆クレープ 薄力粉、卵、牛乳、バター、上白糖、ホイップクリーム、黄桃缶
5月19日 木	鶏肉のカレーソテー 人参しりしり 小松菜としめじのゆず和え 豆腐とチンゲン菜のすまし汁	鶏肉、にんにく、カレー粉、しょうゆ、酒、上白糖、食塩 人参、しらたき、卵、酒、食塩、ごま油 小松菜、しめじ、ゆず果汁、しょうゆ、上白糖 豆腐、チンゲン菜、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆のり塩ポテト じゃが芋、青のり、食塩
6月30日 金	カレイのクリームソースがけ 焼きビーフン コールスローサラダ かぶと人参のみそ汁	カレイ、ほうれん草、シチュールウ、牛乳 ビーフン、豚肉、人参、ピーマン、鶏がらだし、しょうゆ、ごま油 キャベツ、きゅうり、パプリカ、マヨネーズ、食塩 かぶ、人参、わかめ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆ココアパイ パイシート、ココア、グラニュー糖
7月 土	ホイコーロー丼 チンゲン菜とえのきのスープ	豚肉、キャベツ、パプリカ、鶏がらだし、みそ、しょうゆ、酒、上白糖 キャベツ、人参、鶏がらだし、食塩	ごはん	フルーツ	牛乳 Hi!ガッキー(胚芽クッキー)
9月23日 月	鮭ののりチーズ焼き 大根と油揚げの煮物 春雨サラダ 白菜となめこのすまし汁	鮭、青のり、チーズ 大根、人参、油揚げ、しょうゆ、みりん、上白糖 春雨、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、食塩 白菜、なめこ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆おふラスク 麩、バター、上白糖
10月24日 火	豚肉のトマト煮 かぼちゃのソテー キャベツとパプリカのマリネ 卵と白ねぎのスープ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、大豆、トマト缶、ケチャップ、しょうゆ、上白糖 かぼちゃ、バター、パセリ キャベツ、パプリカ、ツナ、酢、上白糖、食塩、オリーブ油 卵、白ねぎ、コンソメ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆うどんかりんとう うどん、黒砂糖、サラダ油
11月25日 水	鶏肉のからあげ スパンテー ブロッコリーの和え物 大根と人参のスープ	鶏肉、しょうが、にんにく、薄力粉、片栗粉、しょうゆ、酒、食塩、サラダ油 スパゲティ、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、食塩 ブロッコリー、パプリカ、コーン、しょうゆ、上白糖 大根、人参、鶏がらだし、食塩	ごはん	いちご オレンジ	牛乳 ☆焼き芋 さつま芋
12月26日 木	鯖のマヨネーズ焼き さつま芋のオレンジ煮 白菜と人参ののり和え チンゲン菜とわかめのみそ汁	鯖、マヨネーズ、食塩 さつま芋、オレンジジュース、上白糖 白菜、人参、のり、しょうゆ、上白糖 チンゲン菜、わかめ、油揚げ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆あんサンド 食パン、こしあん
13月27日 金	麻婆豆腐 にら玉 きゅうりと大根のナムル 小松菜ともやしのスープ	豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、パプリカ、青ねぎ、にんにく、しょうが、赤みそ、みそ、しょうゆ、上白糖、片栗粉、ごま油 にら、えのき、卵、鶏がらだし、しょうゆ、食塩 きゅうり、大根、わかめ、ごま、しょうゆ、上白糖、ごま油 小松菜、もやし、鶏がらだし、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆コーンフレーククッキー 薄力粉、バター、上白糖、コーンフレーク
14月28日 土	焼き肉丼 大根とねぎのみそ汁	牛肉、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうゆ、酒、上白糖、ごま油 大根、ねぎ、だし、みそ	ごはん	フルーツ	牛乳 ミニハート(塩せんべい)

昔、石材業が盛んな頃の石工職人の
脂い食、鍋汁の中に熱した石を入れ、
ぶくぶくと湧く様子が花が咲いたよ
うに見えることから石花汁の名が
つきました。

かぶにはビタミンCやカリウム、消化酵
素のアミラーゼが豊富に含まれており、
胃腸の働きを整える効果があります。

お楽しみメニュー

3月 火	鮭ちらし ミートローフ 春キャベツのサラダ 若竹汁	米、鮭、卵、ごま、なのはな、酢、上白糖、食塩 豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、豆腐、卵、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ 春キャベツ、玉ねぎ、人参、マヨネーズ、食塩 たけのこ、わかめ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆いちごババロア いちご、ヨーグルト、ホイップクリーム、ゼラチン、いちごジャム、ビスケット
------	------------------------------------	---	-----	-----	--

- ・旬の食べ物 キャベツ なのはな かぶ
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木は鉄塩せん、その他の曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおだしを使っています。

★印のついているメニューは愛媛県の郷土料理を取り入れたもの
です。

※3月11日(水)幼児はお弁当給食となります。スープはつきません。
※3月31日(火)は家庭保育ご協力をお願いしております。給食の提供
はありません。