



# 3月給食予定献立表



令和8年  
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食
		汁もの	主菜	副食 ※( )内の果物は3歳未満児。	おやつ	主食	おやつ	
2	月	かき玉汁	照り焼きのりチキン	じゃが芋のミルク煮 ドレッシングサラダ	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
誕生会	3	火	わかめスープ	ちらし寿司 ざんぎ	パイン入りサラダ 三色花ゼリー	牛乳 おかし	ちらし寿司	牛乳 バナナ いりません
4	水	南瓜の豆乳みそスープ	ミートボールのトマトソース	高野豆腐の含め煮 はくさいのおかかあえ	オレンジ	牛乳 ★いちごホイップパン	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
お別れ会	5	木	カツカレー		りんごのサラダ チーズ	ゼリー ヤクルトジョア80(7歳未満)	ごはん	番茶 バナナ ごはん
6	金	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	タラのフライタルタルソース	ひじきの煮物 トマト	パイナップル	クラッカー ★フルーツヨーグルト	ごはん	番茶 オレンジ ごはん
7	土	五目うどん		プリン	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
9	月	かぶのみそ汁	すき焼き	ワカメとツナの和え物 たたき胡瓜	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
10	火	小松菜のみそ汁	はんぺんのチーズフライ	かぼちゃとコーンのクリーム和え キャバツのおかかあえ	柿イフルーツ	ヤクルト400LT おかし	わかめ ごはん	番茶 バナナ ごはん
11	水	春雨スープ	コーンフレークチキン	小松菜のなめ茸あえ トマト	オレンジ	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
12	木	豆苗と玉ねぎのみそ汁	鮭のサクサクソテー	もやしとほうれん草のナムル さつま芋の甘煮	リンゴ (バナナ)	牛乳 おかし	夕焼け ごはん	牛乳 バナナ ごはん
13	金	大根・人参とひじきの みそ汁	鶏肉の竜田揚げ	青菜のじゃこあえ 粉吹芋	パイナップル	牛乳 ★マシュマロサンド	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
14	土	ちらしスパゲティ		気になる野菜ジュース(アップル・りんご)	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
16	月	麩とわかめのみそ汁	炒り鶏	切干大根のカレーソテー ほうれん草おひたし	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
17	火	すりみのみそ汁	キャバツメンチカツ	いんげんのごまあえ さつま芋のレモン煮	柿イフルーツ	牛乳 ★きなこラスク	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
18	水	ラーメン汁	タンドリーチキン	トマト入りたたき胡瓜	オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
19	木	白菜のみそ汁	豚肉の生姜焼	人参グラッセ 華風サラダ	バナナ	牛乳 ★ベイクドチーズケーキ	ひじき ごはん	牛乳 バナナ ごはん
21	土	ちゃんぽん風うどん		ヨーグルト(ヤクルト元気)	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ おにぎり
23	月	もやしのみそ汁	鶏肉のごまソース焼き	小松菜の納豆和え ひじきのサラダ(マヨネーズ)	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
24	火	えのきのみそ汁	大豆のかき揚げ	ほうれん草と人参の磯和え じゃが芋の甘辛煮	柿イフルーツ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
25	水	かぼちゃのみそ汁	ふわふわ卵のミート ソースかけ	卵の花炒り スティック胡瓜	オレンジ	牛乳 ★にんじんケーキ	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
26	木	大根と鶏肉のスープ	さばのみそ煮	ウインナーとコーン炒め はくさいのおかかあえ	バナナ	牛乳 ★ココアクッキー	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
27	金	チンゲン菜のクリーム スープ	れんこん入りハンバー グ	パプリカの和風サラダ ブロッコリー	パイナップル	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
28	土	あっさりスパゲティ		ヨーグルト(ヤクルト元気)	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ パン
30	月	玉葱と麩のみそ汁	チンジャオロース	さつま芋のヨーグルトサラダ トマト	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
31	火	大豆とかぶのスープ	かぼちゃグラタン	昆布とごぼうのきんぴら ほうれん草おひたし	柿イフルーツ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん

## 3月7日【さ(3)かな(7)の日】

SAKANA & JAPAN PROJECT推進協議会によって2017年に制定されました。  
国内の水産物の消費量が減少傾向にあることを受け、魚介類をより身近に感じてもらい、積極的に食べてもらうことを目的としています。



[3月栄養価]	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	495kcal	18.7g	16.0g	1.3g
◎3～5歳児	431kcal	19.3g	18.3g	1.5g

- ◎3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて下さい。○印の時はごはんの方がよいです。
- ◎★印のおやつは保育園で作ったものです。
- ◎フルーツは入荷状況によって、変更があります。