

献立表									
2026年3月			3歳未満児				cotori保育園		
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
1	日	休園日							
2	月	昼食	豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー ポタージュスープ	かたくちいわし(煮干し) ふた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロセスチーズ 普通牛乳 脱脂粉乳 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) オリーブ油 ごま(ねり)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：380kcal タンパク：17g 脂質：10.4g カルシウム：183mg 鉄：2.7mg	
		昼間	小松菜とバナナマフィン牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ミッドオレイック) てんさい含蜜糖 米粉	ごまつな(葉、生) バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：174kcal タンパク：3.6g 脂質：6.6g カルシウム：95mg 鉄：0.1mg	
3	火	昼食	鶏のてりやき ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 水稲穀粒(精白米)	さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) きゅうり(果実、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：258kcal タンパク：12.7g 脂質：4.9g カルシウム：101mg 鉄：1.1mg	
		昼間	コーンパン牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	エネルギー：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg	

献立表							
2026年3月		3歳未満児			cotori保育園		
日 曜		献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
4	水	昼食 厚揚げチャンプルー かぼちゃサラダ 味噌汁 きのこごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ かたくちいわし(煮干し) 脱脂粉乳 あおさ(素干し) 米みそ(淡色辛みそ) おきあみ(生)	ごま油 ごま(いり) 調合油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) 根深ねぎ(葉、軟白、生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：336kcal タンパク：14.6g 脂質：10.6g カルシウム：197mg 鉄：2.6mg
	昼間	じゃこチーズおにぎり 牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)		乳 ごま	エネルギー：136kcal タンパク：5.1g 脂質：4.1g カルシウム：114mg 鉄：0.3mg
5	木	昼食 ビビンバ丼 煮し野菜 コンスープ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(赤色辛みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米) ごま(ねり) でん粉(じゃがいもでん粉)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：420kcal タンパク：13.6g 脂質：10.7g カルシウム：94mg 鉄：2mg
	昼間	チーズ蒸しパン	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー：130kcal タンパク：3g 脂質：2g カルシウム：61mg 鉄：0mg
6	金	昼食 ひじき入りハンバーグトマト煮込み 蒸し人参 ポタージュスープ ブロッコリーごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：330kcal タンパク：12.1g 脂質：10.1g 食塩相当量：0.8g
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g 食塩相当量：0.2g
7	土	休園日					
8	日	休園日					
9	月	昼食 鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：246kcal タンパク：13.6g 脂質：5g カルシウム：96mg 鉄：2mg
	昼間	青のりごまチーズおにぎり 牛乳	あおのり(素干し) かつお節 かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ おきあみ(生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー：127kcal タンパク：4.6g 脂質：3.3g カルシウム：104mg 鉄：0.8mg
10	火	昼食 鶏ひき肉とえのきのナゲット ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：308kcal タンパク：13.9g 脂質：7.6g カルシウム：109mg 鉄：1.9mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：152kcal タンパク：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg
11	水	昼食 豚丼 ひじき煮 味噌汁	ぶた大型種 ロース(皮下脂肪なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：298kcal タンパク：12.4g 脂質：8g カルシウム：97mg 鉄：1.4mg
	昼間	のり塩ポテト 牛乳	あおさ(素干し) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)		乳	エネルギー：112kcal タンパク：3.5g 脂質：4.4g カルシウム：74mg 鉄：0.4mg

献立表							
2026年3月		3歳未満児			cotori保育園		
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
12	木	昼食 肉じゃが 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ふた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：285kcal タンパク：11g 脂質：8.1g カルシウム：116mg 鉄：2.4mg
	昼間	ひじきごはん	ひじき(ほしひじき) 油揚げ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：138kcal タンパク：2.8g 脂質：1g カルシウム：17mg 鉄：0.7mg
13	金	昼食 チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal タンパク：16.1g 脂質：7.6g カルシウム：136mg 鉄：1.6mg
	昼間	スイートポテト	生乳(ホルスタイン種)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳 ごま	エネルギー：97kcal タンパク：0.9g 脂質：0.6g 食塩相当量：0g
14	土	休園日					
15	日	休園日					
16	月	昼食 豚肉のごま焼き 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：334kcal タンパク：12.5g 脂質：15.6g カルシウム：117mg 鉄：2.3mg
	昼間	じゃこおやき 牛乳	しらす干し(微乾燥品) おきあみ(生) あおのり(素干し) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：131kcal タンパク：4g 脂質：4.4g カルシウム：90mg 鉄：0.2mg
17	火	昼食 鶏の味噌焼き 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) 米みそ(淡色辛みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、冷凍)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：229kcal タンパク：12.5g 脂質：3.2g カルシウム：41mg 鉄：1.4mg
	昼間	さつまいもパン 牛乳	普通牛乳	甘酒 米粉 ひまわり油(ハイリノール) さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳	エネルギー：169kcal タンパク：3.4g 脂質：5.5g カルシウム：83mg 鉄：0.2mg
18	水	昼食 肉団子のスープ 青菜のえのき和え ごはん	木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) ふた、ひき肉(生) 削り節 おきあみ(生)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：271kcal タンパク：11g 脂質：7.4g カルシウム：111mg 鉄：2.1mg
	昼間	わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：123kcal タンパク：3.6g 脂質：3.4g カルシウム：86mg 鉄：0.1mg
19	木	昼食 ボークビーンズ キャベツと小松菜の塩こうじサラダ じゃがいものポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ふた、ひき肉(生) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生)	乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：368kcal タンパク：14.6g 脂質：12.9g カルシウム：92mg 鉄：2.8mg
	昼間	やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：149kcal タンパク：5.6g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 鉄：0.3mg
20	金	休園日					
21	土	休園日					
22	日	休園日					

献立表							
2026年3月		3歳未満児			cotori保育園		
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
23	月	昼食	肉味噌ごはん 野菜のえのき和え 味噌汁	米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 かたくちいわし(煮干し) おきあみ(生) 油揚げ(油抜き、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：284kcal タンパク：12.4g 脂質：6.8g カルシウム：113mg 鉄：2.1mg
		昼間	米粉焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆 エネルギー：141kcal タンパク：4g 脂質：5.3g カルシウム：83mg 鉄：0.1mg
24	火	昼食	魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま エネルギー：304kcal タンパク：14.3g 脂質：8.8g カルシウム：129mg 鉄：1.3mg
		昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆 エネルギー：205kcal タンパク：5.6g 脂質：6.5g カルシウム：100mg 鉄：0.3mg
25	水	昼食	かぼちゃのシチュー ツナキャベツ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 米みそ(赤色辛みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	米粉 ごま(いり) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：291kcal タンパク：12.9g 脂質：7.2g カルシウム：83mg 鉄：1mg
		昼間	鬼まんじゅう 牛乳	普通牛乳	米粉 甘酒 さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳 エネルギー：160kcal タンパク：4g 脂質：3.3g カルシウム：107mg 鉄：0.3mg
26	木	昼食	鶏のチーズ焼き ひじき煮 たっぷりきのこの味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 成鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：246kcal タンパク：13.8g 脂質：5.4g カルシウム：105mg 鉄：1.6mg
		昼間	さつまいもきなこ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 甘酒		乳 大豆 ごま エネルギー：137kcal タンパク：4.8g 脂質：4.8g カルシウム：116mg 鉄：0.9mg
27	金	昼食	鶏つくね 野菜のツナサラダ ずまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) カットわかめ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ぶなしめじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：271kcal タンパク：12.7g 脂質：7.4g カルシウム：180mg 鉄：2.7mg
		昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳 エネルギー：202kcal タンパク：6.9g 脂質：9.5g カルシウム：177mg 鉄：0.1mg
28	土	休園日					
29	日	休園日					
30	月	昼食	三色丼 ひじきの白和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(赤色辛みそ) あおさ(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) てんさい含蜜糖	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) えだまめ(冷凍) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：268kcal タンパク：12.3g 脂質：7.7g カルシウム：64mg 鉄：1.4mg
		昼間	米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳 エネルギー：140kcal タンパク：4.1g 脂質：2.5g カルシウム：97mg 鉄：0mg
31	火	昼食	鶏ときのこの炊き込みご飯 小松菜のしらす和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) しらす干し(半乾燥品) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(いり)	乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま エネルギー：251kcal タンパク：9.7g 脂質：4.4g カルシウム：127mg 鉄：1.9mg
		昼間	ココアバナナ蒸しパン	普通牛乳	米ぬか油 米粉	バナナ(生) 干しぶどう	乳 バナナ エネルギー：139kcal タンパク：2.5g 脂質：3.3g カルシウム：58mg 鉄：0.2mg
給食MEMO						目標値	月平均値
						エネルギー	475kcal
						タンパク	18.0g
						脂質	13.9g

献立表							
2026年3月		3歳未満児			cotori保育園		
日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
					カルシウム	225mg	196mg
					鉄	2.2mg	2.2mg