



2026年03月 献立表



「28大アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 ★ミールキット用

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルギー	赤			栄養価	おやつ 午前 午後	
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
2	月	ごはん さわら西京焼き ひじきと油揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マスカットゼリー	大豆 小麦	さわら 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ★	米 砂糖 マスカットゼリー	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー:273kcal たんぱく質:11.7g 脂質:6.4g 炭水化物:43g カルシウム:66mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 ビスケット	
3	火	ひなまつりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんの塩昆布和え みそ汁(しめじ・麩)	乳 さけ 豚肉 大豆 ごま 小麦	牛乳★ 鮭ほし身★ 豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 白いりごま★ 砂糖 片栗粉 焼きふ★ 油 小麦粉★ いちごジャム	きゅうり コーン 刻みのり たまねぎ ブロッコリー にんじん 塩昆布★ しめじ	エネルギー:262kcal たんぱく質:13.1g 脂質:7.4g 炭水化物:39g カルシウム:42mg 食塩相当量:1.3g	牛乳 パンケーキ	
4	水	食パン バーベキューポーク はくさいとにんじんのフレンチサラダ 豆乳ポタージュ(さつまいも・ベーコン)	豚肉 大豆 小麦 ごま りんご 鶏肉 牛肉 ゼラチン	豚肉(もも)★ ベーコン★ 調整豆乳★	食パン★ 砂糖 油 さつまいも 米 ごま油★	たまねぎ おろしにんにく はくさい にんじん クリームコーン パセリ粉	エネルギー:233kcal たんぱく質:12.3g 脂質:8.2g 炭水化物:30g カルシウム:58mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 きなこマカロニ	
5	木	ごはん 鶏のから揚げ こまつなとにんじんの白和え みそ汁(さといも・玉ねぎ)	鶏肉 小麦 大豆 りんご	鶏もも肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 砂糖 さといも	おろししょうが こまつな にんじん たまねぎ	エネルギー:238kcal たんぱく質:10.8g 脂質:4.8g 炭水化物:39.2g カルシウム:75mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 せんべい	
6	金	ナポリタン 青のりポテト コンソメスープ(えのき・ほうれん草) バナナ	豚肉 大豆 小麦 ごま バナナ りんご 鶏肉	豚肉(もも)★ 油揚げ★	スパゲッティ★ 油 じゃがいも ごま油★	たまねぎ ピーマン にんじん あおのり えのきたけ ほうれん草 パナナ★	エネルギー:250kcal たんぱく質:12.6g 脂質:5.0g 炭水化物:41.4g カルシウム:21mg 食塩相当量:0.5g	麦茶 クッキー	
9	月	ごはん 豚とえのきのうま塩炒め チンゲン菜と切干の和え物 中華スープ(かぶ・わかめ) マスカットゼリー	豚肉 ごま 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉(もも)★	米 油 砂糖 ごま油★ マスカットゼリー 小	えのきたけ にんじん おろしにんにく チンゲンサイ 切干大根 かぶ カットわかめ	エネルギー:253kcal たんぱく質:9.9g 脂質:5.4g 炭水化物:41.5g カルシウム:46mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 サブレ	
10	火	チキンカレー キャベツと赤パプリカのサラダ コンソメスープ(こまつな・ハム)	乳 鶏肉 豚肉 小麦 ごま 大豆	牛乳★ 鶏むね★ ハム★	米 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん おろしにんにく キャベツ 赤ピーマン こまつな	エネルギー:274kcal たんぱく質:11.1g 脂質:6.7g 炭水化物:45.8g カルシウム:49mg 食塩相当量:1.5g	牛乳 コーンフレーク	
11	水	ごはん ぶりだいこん ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) いちご	大豆 小麦 さば	牛乳★ ぶり 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖	しょうが だいこん ほうれん草 にんじん しめじ たまねぎ いちご	エネルギー:264kcal たんぱく質:12.4g 脂質:6.9g 炭水化物:41.6g カルシウム:39mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 せんべい	
12	木	肉うどん ちくわの磯辺焼き かぼちゃの甘煮	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳★ 豚肉(もも)★ 竹輪★	干しうどん★ 砂糖 マヨレ★	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり かぼちゃ	エネルギー:255kcal たんぱく質:12.2g 脂質:6.0g 炭水化物:39.3g カルシウム:24mg 食塩相当量:1.5g	麦茶 おやき	
13	特別食	わかめごはん さばの竜田揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ みそ汁(切干・にんじん)	大豆 さば 小麦	牛乳★ さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 さつまいも	しょうが ブロッコリー 切干大根 にんじん	エネルギー:278kcal たんぱく質:10.9g 脂質:8.3g 炭水化物:43.2g カルシウム:28mg 食塩相当量:0.7g	麦茶 クッキー	
17	火	キャベツの豚そぼろ丼 さといものごま和え みそ汁(豆腐・なめこ)	乳 豚肉 大豆 ごま 小麦	牛乳★ 豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗粉 さといも 白いりごま★	キャベツ たまねぎ にんじん なめこ	エネルギー:270kcal たんぱく質:10.2g 脂質:7.3g 炭水化物:43.6g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.8g	牛乳 プリン	
25	水	ごはん ぶりだいこん ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) みかん	大豆 小麦 さば みかん	牛乳★ ぶり 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖	しょうが だいこん ほうれん草 にんじん しめじ たまねぎ オレンジ★	エネルギー:271kcal たんぱく質:12.6g 脂質:6.9g 炭水化物:42.9g カルシウム:42mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 マカロニきな粉	
27	金	ごはん さばの竜田揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ みそ汁(切干・にんじん)	乳 大豆 さば 小麦	牛乳★ さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 さつまいも 砂糖	しょうが ブロッコリー 切干大根 にんじん	エネルギー:278kcal たんぱく質:10.9g 脂質:8.3g 炭水化物:43.2g カルシウム:28mg 食塩相当量:0.7g	麦茶 フルーチェ	
<p>少しずつ太陽のあたたかさを感じられる日が増えてきましたね。 3月はお別れの季節。さみしさもありますが、新しいスタートを楽しみに、 一日一日を大切に過ごしていきたいですね。 3日の、ひなまつりメニューは彩り豊かな「ひなまつりごはん」を提供予定です♪ また、13日は特別食の日です。お友だちと一緒に、楽しくもりもり食べてください。 ※仕入れの都合により、食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。</p>							月平均値	月平均値(おやつ含まず)	
							エネルギー	460kcal	260kcal
							タンパク質	18.0g	11.3g
							脂質	14.0g	6.7g
							炭水化物	67.0g	41.1g
							カルシウム	213mg	47mg
							食塩相当量	1.4g	1.0g

