

## 2026年 3月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1 日				
2 月	ごはん タンダーフィッシュ 白菜ごま和え こんにやく土佐煮 味噌汁	バナナ	ココアクッキー スキムミルク	●米●たら、ヨーグルト、しょうが、にんにく、カレー粉 ●白菜、きゅうり、油揚げ、ごま ●板こんにやく、かつお節 ●さつまいも、人参、ねぎ●バナナ ◆小麦粉、ココア、スキムミルク、バター
3 火	鮭ごはん <span style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">ひなまつり</span> チキンカツ 三色ナムル マカロニサラダ すまし汁	オレンジ	いちごプリン お茶	●米、鮭フレーク、ごま●鶏肉、小麦粉、パン粉 ●小松菜、人参、もやし、ごま ●マカロニ、きゅうり、ツナ ●花ふ、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆かんてんばば、スキムミルク、いちご ホイップクリーム
4 水	ごはん 魚香味焼き キャベツ塩昆布和え かぼちゃ煮物 スープ	りんご	ピザトースト スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま ●キャベツ、きゅうり、人参、塩昆布 ●かぼちゃ ●大根、人参、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ●りんご ◆食パン、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ
5 木	カレーライス チンゲン菜しらす和え 春雨酢の物	バナナ	ジャムスコーン スキムミルク	●米●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレールー スキムミルク●チンゲン菜、白菜、しらす干し ●春雨、きゅうり、コーン、ごま ●バナナ ◆ホットケーキミックス、いちごジャム、スキムミルク バター
6 金	ごはん 魚塩焼き 小松菜和え物 ポテトサラダ 味噌汁	オレンジ	大学芋 スキムミルク	●米●鮭 ●小松菜、人参、えのきたけ ●じゃがいも、きゅうり、コーン ●かぼちゃ、玉ねぎ●オレンジ ◆さつまいも、黒ごま
7 土	肉うどん もやしゆかり和え	りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ ●もやし、きゅうり、ゆかりふりかけ ●りんご
8 日				
9 月	ゆかりごはん 回鍋肉 ちくわ天ぶら スープ	バナナ	きな粉マフィン スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ ●豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン ●ちくわ、天ぶら粉 ●木綿豆腐、玉ねぎ、人参●バナナ ◆ホットケーキミックス、きな粉、スキムミルク、バター
10 火	ごはん 魚あけぼの焼き 白菜のり和え こんにやく味噌煮 そうめん汁	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	●米●カラスカレイ、人参 ●白菜、もやし、刻みのり ●板こんにやく、しょうが ●そうめん、えのきたけ、油揚げ、わかめ●オレンジ ◆コーンフレーク
11 水	青菜ごはん 鶏肉から揚げ ゆでブロッコリー マカロニポリタン スープ ひとくちゼリー	<span style="border: 1px solid green; padding: 5px;">スマイル Day 😊</span>	フルーツサンド スキムミルク	●米、青菜ふりかけ ●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●ブロッコリー●マカロニ、玉ねぎ、ピーマン ●キャベツ、人参、コーン●ひとくちゼリー ◆食パン、桃缶、バナナ、ホイップクリーム
12 木	ごはん 魚オーロラスースかけ ひじき和風和え ジャーマンポテト 味噌汁	りんご	きな粉麩ラスク いちご スキムミルク	●米●たら、小麦粉 ●ひじき、チンゲン菜、ツナ、かつお節 ●じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー ●厚揚げ、もやし、しめじ●りんご ◆おつゆ麩、きな粉、バター◆いちご
13 金	ごはん ホワイトシチュー 白菜ツナサラダ チーズ	バナナ	ハートパイ スキムミルク	●米●鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ ブロッコリー、シチュールー、スキムミルク ●白菜、きゅうり、ツナ ●チーズ●バナナ ◆パイシート
14 土	麻婆丼 スープ	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、しょうが にんにく、ねぎ ●白菜、もやし、コーン ●オレンジ
15 日				

2026年 3月 献立表(16日～31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	月	ごはん 魚西京焼き わかめごま酢和え 春雨炒め物 すまし汁	バナナ	ゼリー せんべい お茶	●米●鮭、しょうが ●わかめ、もやし、きゅうり、ごま ●春雨、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン ●木綿豆腐、人参、ねぎ●バナナ ◆かんでんばば◆ぱりんこ
17	火	ごはん のり塩チキン コールスローサラダ 高野豆腐煮物 味噌汁	オレンジ	コンソメポテト スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、青のり ●キャベツ、きゅうり、ちくわ ●高野豆腐 ●切干大根、ごぼう、わかめ●オレンジ ◆じゃがいも
18	水	わかめごはん 魚ムニエル ころころサラダ 切干大根カレー煮 味噌汁	りんご	バナナケーキ スキムミルク	●米、わかめふりかけ ●たら、バター、小麦粉 ●大豆、人参、きゅうり、チーズ ●切干大根、人参、油揚げ、カレー粉 ●もやし、じゃがいも、ねぎ●りんご ◆ホットケーキミックス、ココア、バナナ、スキムミルク バター
19	木	ごはん 鶏肉ごま味噌焼き キャベツおかか和え かぼちゃオープン焼き すまし汁	バナナ	ジャムサンド スキムミルク	●米●鶏肉、ごま ●キャベツ、人参、かつお節 ●かぼちゃ●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ ●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
20	金	 <b>春分の日</b>			
21	土	塩ラーメン じゃがいも照り焼き	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、きくらげ ごま●じゃがいも ●オレンジ
22	日				
23	月	ごはん 鶏肉山賊焼き 大根和風サラダ 厚揚げ煮物 味噌汁	りんご	チーズマフィン スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、にんにく ●大根、きゅうり、ツナ、かつお節 ●厚揚げ ●さつまいも、人参●りんご ◆ホットケーキミックス、チーズ、スキムミルク、バター
24	火	ごはん 魚パン粉焼き パンサンスー 五目豆煮物 すまし汁	バナナ	こまつなおにぎり お茶	●米●赤魚、パン粉、ごま ●春雨、きゅうり、わかめ ●ひじき、大豆、人参、ちくわ、板こんにやく ●白菜、油揚げ、ねぎ●バナナ ◆米、小松菜、ツナ、ごま
25	水	わかめ・ゆかりごはん ハンバーグ ブロッコリー和え物 フライドポテト スープ ひとくちゼリー	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>大きく なったね会</b> 🥰         </div>	ウインナーパイ スキムミルク	●米、わかめふりかけ、ゆかりふりかけ ●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、パン粉 スキムミルク●ブロッコリー、人参●じゃがいも ●玉ねぎ、キャベツ●ひとくちゼリー ◆パイシート、ウインナー
26	木	ごはん 魚コーンマヨ焼き 白菜和え物 ゆでウインナー 味噌汁	りんご	フルーチェ せんべい お茶	●米●たら、玉ねぎ、コーン、スキムミルク、パセリ粉 ●白菜、人参 ●ウインナー ●小松菜、油揚げ、おつゆ焼●りんご ◆フルーチェ◆星たべよ
27	金	ごはん 肉豆腐 切干大根サラダ 照りっこかぼちゃ	バナナ	スイートポテト スキムミルク	●米●豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき えのきたけ、ねぎ ●切干大根、きゅうり、塩昆布 ●かぼちゃ、黒ごま●バナナ ◆さつまいも、スキムミルク、バター
28	土	 <b>家庭保育</b>			
29	日	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; display: inline-block;">             保育を希望される方は、おかず入りのお弁当を持参してください           </div>			
30	月	ごはん 魚あんかけ わかめ中華和え じゃがマヨおかか 味噌汁	オレンジ	かぼちゃ蒸しパン スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ、人参、しょうが、小麦粉 ●わかめ、キャベツ、きゅうり、ツナ ●じゃがいも、かつお節 ●厚揚げ、えのきたけ、ねぎ●オレンジ ◆ホットケーキミックス、かぼちゃ、スキムミルク
31	火	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px; display: inline-block;">             保育を希望される方は、おかず入りのお弁当を持参してください           </div>			

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。