

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ひなまつり チキンカツ 三色ナムル ポテトサラダ すまし汁 	オレンジ	プリンアラモード お茶	<ul style="list-style-type: none"> ●米、鮭フレーク、ごま●鶏ささみ、小麦粉、パン粉 ●小松菜、人参、もやし、ごま ●じゃがいも、きゅうり、コーン ●花ふ、玉ねぎ、わかめ●オレンジ ◆かんてんばば、スキムミルク、コーンフレーク、バナナ 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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、しめじ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 マカロニサラダ 味噌汁	オレンジ	大学芋 スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> ●米●鮭 ●小松菜、人参、えのきたけ ●マカロニ、きゅうり、ツナ ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ちくわ天ぷら スープ	バナナ	きな粉マフィン スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> ●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、天ぷら粉 ●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 魚あけほの焼き 白菜のり和え こんにやく味噌煮 すまし汁	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ●米●たら、人参 ●白菜、もやし、刻みのり ●板こんにやく、しょうが ●えのきたけ、油揚げ、わかめ●オレンジ ◆コーンフレーク
11 水	カレーピラフ 鶏肉から揚げ ゆでブロッコリー マカロニナポリタン スープ ひとくちゼリー お誕生会		フルーツケーキ スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> ●米、コーン、人参、カレー粉、バター ●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●ブロッコリー、人参●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 ◆ホットケーキ粉、バター、スキムミルク、いちご 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 みかん スキムミルク	<ul style="list-style-type: none"> ●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◆みかん
13 金	ごはん ホワイトシチュー 白菜なめたけ和え チーズ	バナナ	ハートパイ スキムミルク 	<ul style="list-style-type: none"> ●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、なめたけ ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	ジャムサンド スキムミルク	●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、えのきたけ●バナナ ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
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	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	チーズクッキー スキムミルク	●米 ●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 ◆小麦粉、粉チーズ、バター、スキムミルク
19	木	わかめごはん 鶏肉マーメレード焼き 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	ゼリー せんべい お茶	●米、わかめふりかけ ●鶏肉、マーメレードジャム、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 ◆かんでんばば◆ぱりんこ
20	金	 春分の日			
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 鶏肉コーンフレーク焼き 大根和風サラダ 厚揚げ煮物 味噌汁	バナナ	マシュマロサンド スキムミルク	●米●鶏肉、玄米フレーク、しょうが ●大根、きゅうり、ツナ、かつお節 ●厚揚げ ●さつまいも、人参、●バナナ ◆クラッカー、マシュマロ
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	りんご	バナナケーキ スキムミルク	●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●りんご ◆ホットケーキ粉、ココア、バナナ、スキムミルク、バター
25	水	ごはん 皮なしシュウマイ 白菜ツナ和え ちくわ金平 スープ	オレンジ	ウインナーパイ スキムミルク	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、コーン、木綿豆腐 しょうが、スキムミルク ●白菜、人参、ツナ●ちくわ、ごま ●玉ねぎ、キャベツ●オレンジ ◆パイシート、ウインナー
26	木	ごはん 魚コーンマヨ焼き ブロッコリー和え物 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 ●ブロッコリー、人参 ●ウインナー ●小松菜、油揚げ、おつゆ麩●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、バター、黒ごま
28	土	 家庭保育			
29	日	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; 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 魚竜田揚げ わかめ中華和え じゃがマヨおかか 味噌汁	オレンジ	かぼちゃマフィン スキムミルク	●米●赤魚、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、バター
31	火	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; 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> 家庭保育 			

※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。