



2026年3月の献立(彩ほっとランチ)

くごいさつ

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節となりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいため栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

今月もよろしくお願ひいたします。

日付	主食	おかず	エネルギー・タップリ質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	モウカのていやき、あつやきたまご、キャベツ カレーフライドポテト、ひじきのサラダ、パン、ようなし、じゃがいもとたまねぎのみそしる	359kcal 12.2g	モウカ、卵、豚肉、みそ	米、砂糖、油、じゃがいも、ごま	キャベツ、生姜、パセリ、ひじき、枝豆、コーン パン缶、洋梨缶、玉ねぎ
3 (火)	ごはん	ぶたにくのさいきょうやき、えだまめコロッケ、もやし プロッコリーのコンソメ、こうやどうふのふくめに、おうとう、りんご、えのきとにんじんのすましる	423 13.3	豚肉、ゼラチン、みそ、高野豆腐	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、澱粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、枝豆、もやし、プロッコリー、いんげん 黄桃缶、りんご、レモン果汁、えのき
4 (水)	ハンバーガーベーキューソース チョコクロワッサン	ツナときのこのわふうパスタ、かにかまぼこフライ、こぶたかまぼこ さつまいものレモンに、ほうれんそうのソテー、プリン、コンソメスープ	421 14.2	卵、鶏肉、脱脂粉乳、ツナ、たら、ほき カニかま、えび、いとより、えぞ、牛乳、豚肉	小麦粉、砂糖、パン粉、油、澱粉 マーガリン、カカオ、さつまいも、黒糖、ごま油	玉ねぎ、トマト、にんにく、しめじ、レモン果汁、ほうれん草 人参
5 (木)	けんちんうどん	はるまき、シュウマイ、やさいいりとりつくね ちくわとピーマンのカレーマヨ、あんにんどうふ	353 11.1	豆腐、鶏肉、たら、豚肉、いとより、えぞ たちうお、卵、脱脂粉乳、牛乳	澱粉、小麦粉、春雨、砂糖、油 ごま油、パン粉	大根、人参、ごぼう、キャベツ、筍、玉ねぎ 椎茸、ピーマン、りんご、生姜
6 (金)	おさかなカレーライス	あますあんミートボール、ブレーンオムレツ、ウインナー コールスローサラダ、あんず、ブルーン	470 11.4	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、卵 豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、ごま、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、キャベツ、コーン、プロッコリー、あんず缶、ブルーン
9 (月)	ごはん	レバーフライケチャップソース、ベイクドポテト、むきえだまめ トマトかまぼこ、いりどうふ、フルーツヨーグルト、はくさいとあぶらあげのみそしる	378 10.2	鶏レバー、豚肉、たら、かつお節、卵、豆腐 ヨーグルト、油揚げ、みそ	米、パン粉、澱粉、砂糖、じゃがいも バター、油	玉ねぎ、トマト、枝豆、ほうれん草、椎茸、人参 パン缶、レモン果汁、白菜
10 (火)	おにぎり(こんぶ)	レモンカジキフライ、いんげんソテー、コーンしゅうまい ツナマヨネーズパン	386 11.2	かつお、かじき、卵、豚肉、大豆、鶏肉 豆乳、いんげん豆、白いんげん豆、赤いんげん豆、エジプト豆	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉 油、澱粉、ごま、ごま油、米粉	生姜、のり、昆布、レモン果汁、いんげん、キャベツ 玉ねぎ、コーン、人参、かぼちゃ、わかめ、グレープフルーツ、トマト
11 (水)	ケチャップライスおにぎり バニラむしパン	エビフライタルタルソース、たれつきチキンボール、キャベツ プロッコリー、あおのりポテト、クラッシュゼリー、コーンポタージュ	471 13	卵、えび、鶏肉、牛乳、脱脂粉乳、チーズ	米、バター、油、小麦粉、砂糖 パン粉、澱粉、じゃがいも	マッシュルーム、トマト、人参、ピクルス、レモン果汁、玉ねぎ キャベツ、プロッコリー、あおさ、みかん缶、コーン
12 (木)	ごはん	サイコロステーキ、にんじんあまに、もやし うすまきポテト、こまつなとあぶらあげのあえもの、りんご、ブルーン、えのきのスープ	496 12.3	鶏肉、牛肉、油揚げ、豚肉	米、砂糖、じゃがいも、油	玉ねぎ、レモン果汁、人参、もやし、小松菜、りんご ブルーン、えのき
13 (金)	ごはん	しろみざかなのていやき、わふうオムレツ、きんびらごぼう とりのからあげ、じゃがいもといんげんのみそあえ、あんず、パン、ねぎとわかめのみそしる	445 15.3	ギンヒラス、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、みそ	米、油、澱粉、砂糖、小麦粉 じゃがいも、バター、ごま	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、いんげん あんず缶、パン缶、ねぎ、わかめ
16 (月)	まーぼーどうふどん	あげきょうざ、ビーフンいため、ツナとえだまめのサラダ かにかまぼこ、だいがくいも	487 15.3	豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、ツナ、いとより えぞ、たら、えび、かに、卵	米、砂糖、ごま、ごま油、澱粉 小麦粉、油、米粉、さつまいも、黒糖	ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、玉ねぎ、人参 枝豆、レモン果汁
17 (火)	おにぎり(さけ) クロワッサン	にくだんごのやさいあんかけ、かぼちゃグラッセ、チーズかまぼこ プロッコリーのマヨしょうゆあえ、アロエ、みかんゼリー、ふとほうれんそうのすましる	394 10.4	鮭、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、えぞ たら、チーズ、かつお節	米、小麦粉、砂糖、バター、パン粉 油、澱粉、マヨネーズ、麩	のり、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、プロッコリー、みかん アロエ、ほうれん草
18 (水)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、キャベツ、カレーフライドポテト チキンボール、ひじきのもの、いちご、だいこんとあぶらあげのみそしる	406 14.2	豚肉、鶏肉、油揚げ、大豆、みそ	米、砂糖、油、じゃがいも、パン粉 澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、いちご ひじき、枝豆、大根
19 (木)	ごはん	ジャンボかいせんシウマイ、たこやき、マカロニいため ほうれんそうのおひたし、ポークピーンズ、りんご、ようなし、しおこうじスープ	391 9.7	たら、いか、たこ、卵、豚肉、かつお節 大豆	米、パン粉、澱粉、小麦粉、油 マカロニ、砂糖、じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、生姜、ねぎ、コーン、ほうれん草 人参、トマト、パセリ、りんご、レモン果汁、洋梨缶
20 (金)	くしゅんぶんのひ					
23 (月)	ごはん	あかうおのしおやき、だいこんのきんびら、やさいよせやき えびシウマイ、しらすとこまつのあえもの、オレンジ、きせつのスープ	325 12.9	赤魚、たら、たちうお、えび、かに、しらす干し 油揚げ、豚肉	米、油、砂糖、ごま油、澱粉 小麦粉	大根、人参、あおさ、コーン、キャベツ、玉ねぎ 小松菜、オレンジ、白菜、かぶ、生姜
24 (火)	チキンカレーライス	しろみざかなのフライ、ほうれんそうオムレツ、あかかぶかまぼこ げんきサラダ、あんず、パン	418 13.1	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、たら、卵、豚肉 かつお節	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、キャベツ、コーン、塩昆布、あんず缶、パン缶
25 (水)	そぼろおにぎり ハムチーズパン	サーモンフライ、やさいいため、あおのりポテト トマトかまぼこ、だいこんのもの、グレープフルーツ、あぶらあげとねぎのみそしる	337 11.9	かつお節、しらす干し、豚肉、卵、クリームチーズ、鮭 たら、油揚げ、みそ	米、小麦粉、米粉、砂糖、マーガリン パン粉、油、じゃがいも、澱粉	大根葉、ひじき、水菜、キャベツ、玉ねぎ、人参 あおさ、トマト、ほうれん草、大根、グレープフルーツ、ねぎ
26 (木)	しょうゆラーメン	チャーシュー、ねぎメンマイため、なると パンパンジーサラダ、アロエヨーグルト	310 10.3	豚肉、ゼラチン、みそ、いとより、えぞ、たら 卵、鶏肉、ヨーグルト	中華麺、ごま油、砂糖、はちみつ、油 澱粉、ごま	にんにく、筍、ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁 アロエ
27 (金)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、スペゲティ、にんじんグラッセ ちくわのいそべんぶら、ジャーマンポテト、りんご、ようなし、こまつのスープ	450 10.9	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、いとより、たちうお	米、バター、砂糖、澱粉、油 小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、人参、あおさ、いんげん、りんご レモン果汁、洋梨缶、小松菜
30 (月)	ごはん	とりたつたのくろすあん、すいぎょうざ、かぼちゃのあまに ほうれんそうのごまあえ、おうとう、パン、はくさいのスープ	439 10.3	鶏肉、卵、豚肉	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、ほうれん草、黄桃缶、パン缶、白菜、コーン
31 (火)	いなりすし ミルクパン	だんしゃくコロッケ、むきえだまめのとりそぼろいため、ハーフコーンのあまに ハムソテー、にんじんかまぼこ、オレンジ、たまねぎとにんじんのみそしる	409 11.4	油揚げ、卵、牛乳、豚肉、鶏肉、たら みそ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、パン粉 じゃがいも、澱粉、油	玉ねぎ、枝豆、コーン、ほうれん草、オレンジ、人参

くー口メモ

月平均：脂質 12.2g 食塩相当量 1.5g

☆春分の日

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」とされています。桜の開花予想が聞かれるのもこの頃からです。太陽が真東から昇り真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになります。この日を境に昼の時間が長くなっていきます。

春野菜は、冬を超えて育ち、今の時期いちばんおいしくなります。春キャベツや菜の花、たけのこなどはビタミンや食物繊維が豊富で、冬の間に不足していた栄養を補うのに最適な食材です。

春分の日の前後3日間をお彼岸と呼び、春のお彼岸に食べるばた餅は小豆のこしあんを春に咲く牡丹の花に見立てて牡丹餅と呼ぶようになりました。魔除けや邪気払いの効果があるとされ縁起のいい食べ物と言い伝えられています。旬の食材や行事食を通して、自然や食べ物の恵みに感謝しながら食事を楽しみましょう。



* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。

*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

*アレルゲンの詳細につきましては、ホームページ上のアレルゲン一覧表にてご確認ください。

株式会社 幼稚園給食 <https://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場
龍ヶ崎工場
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21
龍ヶ崎市川原代町3997-1
佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)
TEL 0297-63-0122 (代)
TEL 043-498-8500 (代)



2026年3月の除去食献立アレルゲン一覧表(彩ほっとランチ)

社 幼稚園給食

通常食献立		代替献立		卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立	代替献立		卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		
2 (月)	ごはん											17 (火)	おにぎり(さけ)						さけ		大豆		
	モウカのてりやき							大豆・小麦					クロワッサン						大豆・小麦		大豆・小麦		
	あつやきたまご	チキンナゲット				鶏肉			大豆・小麦				にくだんごのやさいあんかけ	にくだんごのやさいあんかけ				豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
	キャベツ												かぼちゃグラッセ	かぼちゃんのあまに									
	カレーフライボテト					鶏肉			大豆・小麦				チーズまほこ	はながんものふくめに				さば		大豆・小麦			
	ひじきのサラダ	ひじきのサラダ				豚肉			大豆				ブロッコリーのマヨしょうゆあえ	ブロッコリーのマヨドレッシュようゆあえ						大豆・小麦			
	パイン												アロエ、みかんゼリー										
	ようなし												ふとほうれんそうのすまじる										
3 (火)	ごはん								大豆			18 (水)											
	ぶたにくのさいきょうやき					ゼラチン・豚肉			大豆									豚肉		大豆・小麦			
	えだまめコロッケ								大豆・小麦				キャベツ										
	もやし												カレーフライボテト					鶏肉		大豆・小麦			
	ブロッコリーのコンソメ					鶏肉			大豆・小麦				チキンポーラー	まだいのつみれ				大豆・小麦		大豆・小麦			
	こうやどうふのふくめに								大豆・小麦				いちご										
	おうとう												ひじきのもの										
	りんご								もも				だいこんとあぶらあげのみそしる										
4 (水)	えのきとんじんのすまじる								りんご			19 (木)											
	ハンバーガーバーベキュー・ソース	ハンバーガーバーベキュー・ソース				豚肉・鶏肉			りんご	大豆・小麦			ジャンボかいせんシュウマイ	ジャンボシュウマイ				豚肉		小麦			
	チョコクロワッサン	クロワッサン								大豆・小麦			たこやき	たこやき						大豆			
	ツナときのわふうバスタ									大豆・小麦			マカロニ	マカロニ				豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
	かにかまぼこフライ	やさいよせやき											ほうれんそうのおひたし					ボーケビーンズ		大豆・小麦			
	こぶたかまぼこ	ハートかまぼこ											りんご							りんご			
	さつまいものレモンに									大豆・小麦	ごま油		ようなし										
	プリン	とうにゅうプリン								大豆			しおこうじスープ					豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
5 (木)	ほうれんそうのソテー					鶏肉			大豆・小麦			23 (月)											
	コンソメスープ					豚肉・鶏肉			大豆・小麦				あかうおのしおやき										
	けんちんうどん					鶏肉			大豆・小麦				だいこんのきんひら										
	はるまき					鶏肉			大豆・小麦	ごま油			やさいよせやき										
	シュウマイ	シュウマイ				豚肉			小麦				えびシュウマイ	シュウマイ				豚肉		小麦			
	やさいりとりづくね					鶏肉			大豆・小麦				しらすとこまつなあえもの										
	ちくわとピーマンのカレーマヨ	ちくわとピーマンのカレーマヨ							大豆				オレンジ										
	あんにんどうふ	いちごゼリー、シャインマスカットゼリー											きせつのスープ					豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
6 (金)	おさかなカレーライス	おさかなカレーライス				鶏肉	さば		大豆・小麦			24 (火)	チキンカレーライス	チキンカレーライス				鶏肉		小麦			
	あますあんミートボール					鶏肉			大豆・小麦	ごま			しろみざかなフライ								大豆・小麦		
	ブレーンオムレツ	あげかほちや											ほうれんそうオムレツ	ワインナー				ゼラチン・豚肉		大豆・小麦			
	ウインナー					ゼラチン・豚肉							あかかぶかまぼこ								大豆		
	コールスローサラダ	コールスローサラダ							大豆				けんきサラダ					豚肉		大豆・小麦			
	あんず												あんず										
	ブルーン												パイ										
													あぶらあげとねぎのみそしる										
9 (月)	ごはん											25 (水)	そぼろおにぎり										
	レーブルーフライケチャップ・ソース					豚肉・鶏肉			大豆・小麦				ハムチーズ・パン	ハムパン				豚肉		大豆・小麦			
	ペイクドボテト	ペイクドボテト											サーモンフライ	チキンフライ				豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
	むきえだまめ								大豆				やさいいため					豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
	トマトかまぼこ												あおのりホリテト										
	いりどうふ	いりどうふ							大豆・小麦				トマトかまぼこ										
	フルーツヨーグルト	アロエ、パイン											だいこんのもの										
	はくさいとあぶらあげのみそしる								大豆				グレープフルーツ										
10 (火)	おにぎり(こんぶ)											26 (木)	あぶらあげとねぎのみそしる										
	ツナマヨネーズ・パン	ツナパン											ショウガーメン	ゼラチン・豚肉・鶏肉	さば								
	レモンカシキフライ	チキンカツ				豚肉・鶏肉			りんご	大豆・小麦			チャーシュ										
	いんげんソテー					豚肉・鶏肉			大豆・小麦				ねぎメンマ	ねぎメンマ									
	コーン・しゅうまい					豚肉・鶏肉			大豆・小麦				なると	ハートかまぼこ									
	にんじん・ごまきんぴら								大豆・小麦	ごま油・ごま			パン・パンジーサラダ	パン・パンジーサラダ				鶏肉		大豆			
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうふナゲット				豚肉			大豆・小麦				アロエ・ヨーグルト	アロエ・おうとう									
	グレープフルーツ												あぶらあげとねぎのみそしる										
11 (水)	おまめとやさいのトマトスープ					豚肉・鶏肉			大豆・小麦			27 (金)	ごはん										
	ケチャップライスおにぎり	ケチャップライスおにぎり				鶏肉			大豆・小麦				ハムチーズ・パン	ハムパン									
	バニラムレ・パン	いちごクリームサンド											サーモンフライ	チキンフライ									
	エビフライタルタルソース	ほたてふうみフライマヨドレッシング											やさいいため										
	たれつきチキンボール	たれつきチキンボール				豚肉・鶏肉			大豆・小麦				ねぎメンマ	ねぎメンマ									
	キャベツ												なると	ハートかまぼこ									
	ブロッコリー												パン・パンジーサラダ	パン・パンジーサラダ									
	あおのりボテト												アロエ・ヨーグルト	アロエ・おうとう									
12 (木)	クラッシュゼリー											30 (月)	ごはん										
	コーンポタージュ	コーンポタージュ				鶏肉			大豆・小麦				しょくや	ゼラチン・豚肉・鶏肉	さば								
	ごはん												すいきょうざ										
	サイコロステーキ	ぶたにくのステーキソースいため				豚肉	</																

レジン品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

過して使用している為、アレルゲン一覧に記載されていないアレルゲンも含まれている可能性もあります

レルゲン項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。

2026年3月の通常文献立アレルゲン一覧表(彩ほっとランチ)

社 幼稚園給食

目	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
	卵 乳	えび かに	鳥肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	やまいも オレンジ キウイフルーツ もも りんご バナナ	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)

レジン品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

過して使用している為、アレルゲン一覧に記載されていないアレルゲンも含まれている可能性もあります

レルゲン項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しあえれることが出来ません。ご了承ください。