



2026年3月の献立(佐倉工場)

く ごあいさつ く

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・タンパク質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	モウカのてりやき、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、パイン	321kcal 11.5g	モウカ、卵、豚肉	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 パイン缶
3 (火)	ごはん	たらのさいきょうやき、プロッコリーのコンソメに、ほうれんそうのおひたし えだまめコロッケ、こうやどうふのふくめに、おうとう	298 11.9	たら、みそ、かつお節、高野豆腐	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、澱粉 砂糖、油、マーガリン	プロッコリー、ほうれん草、枝豆、いんげん、黄桃缶
4 (水)	ハンバーガーバーベキューソース ツナときのこのわふうパスタ	かにかまぼこフライ、ハーフコーンのあまに、こぶたかまぼこ さつまいものレモンに、プリン	389 13.7	卵、鶏肉、ツナ、たら、ほき、カニかま えび、いとより、えそ、脱脂粉乳、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、澱粉 さつまいも、黒糖、ごま油、米	玉ねぎ、トマト、にんにく、しめじ、コーン、レモン果汁
5 (木)	ごましおふりかけごはん やさうどん	はるまき、ちくわとピーマンのカレーマヨ、やさいいりとりつくね やさいとわかめのとうにゅうよせ、あんにんどうふ	364 9.6	豚肉、いか、鶏肉、いとより、えそ、たちうお 卵、豆乳、脱脂粉乳、牛乳	ごはん、ごま、うどん、油、小麦粉 春雨、砂糖、澱粉、ごま油、パン粉、米粉、米	キャベツ、生姜、ねぎ、人参、筍、玉ねぎ 椎茸、ピーマン、りんご、かぼちゃ、わかめ
6 (金)	おさかなカレーライス	プレーンオムレツ、ウインナー、コールスローサラダ あんず	377 8.8	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、卵、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、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
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、パイン、ブルーン	368 9.6	鶏レバー、豚肉、たら、かつお節、卵、豆腐	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 パイン缶、ブルーン
10 (火)	おにぎり(こんぶ) ツナマヨネーズパン	レモンカジキフライ、いんげんソテー、コーンしゅうまい にんじんごまきんぴら、グレープフルーツ	365 9.7	かつお、かじき、卵、豚肉、大豆、鶏肉	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、パン粉 油、澱粉、ごま、ごま油	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、グレープフルーツ
11 (水)	オムライス 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、フルーツゼリー	428 11.2	卵、鶏肉、えび	米、バター、油、砂糖、小麦粉 パン粉、澱粉	マッシュルーム、トマト、人参、グリーンピース、ピクルス、レモン果汁 玉ねぎ、キャベツ、プロッコリー、みかん缶
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、こまつなどあぶらあげのあえもの、いちご	453 11.2	鶏肉、牛肉、油揚げ	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、いちご
13 (金)	ごはん	しろみざかなのてりやき、わふうオムレツ、きんぴらごぼう 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	430 14.9	ギンヒラス、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、みそ じゃがいも、バター、ごま	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
16 (月)	おにぎり(おかか) クリームクロワッサン	あげぎょうざ、ビーフンいため、プロッコリー かにかまぼこ、だいがくいも	365 8.3	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、卵、脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、いとより、えそ、たら、えび、かに	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、澱粉 ごま油、油、米粉、さつまいも、黒糖、ごま	のり、キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 プロッコリー、レモン果汁
17 (火)	おにぎり(さけ) ウインナーパン	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 アロエ、みかんゼリー	435 11.9	鮭、豚肉、卵、鶏肉、牛肉、えそ たら、チーズ	米、小麦粉、米粉、砂糖、マーガリン マヨネーズ、パン粉、油、澱粉、バター	のり、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、みかん、アロエ
18 (水)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、キャベツ、チキンボール カレーフライドポテト、ひじきのもの、おうとう	386 12.8	豚肉、鶏肉、油揚げ、大豆	米、砂糖、油、パン粉、澱粉 じゃがいも	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、ひじき 枝豆、黄桃缶
19 (木)	ごはん	ジャンボかいせんシュウマイ、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	362 8.8	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
20 (金)	くじらのひ					
23 (月)	ごはん	あかうおのしおやき、だいこんのきんぴら、やさいよせやき えびシュウマイ、しらすとこまつのあえもの、パイン	305 11.7	赤魚、たら、たちうお、えび、かに、しらす干し 油揚げ	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、パイン缶
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、げんきサラダ あんず	384 9.4	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
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、グレープフルーツ	344 11	かつお節、しらす干し、豚肉、卵、クリームチーズ、鮭 たら	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、グレープフルーツ
26 (木)	のりふりかけごはん やきそば	スパイシーロール、パンパンジーサラダ、あじのさんかやき ほうれんそうシュウマイ、バナナ	339 9.1	豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、あじ、みそ えそ、えび、かに	ごま、砂糖、ごはん、小麦粉、油 澱粉、じゃがいも、米	のり、あおのり、キャベツ、生姜、人参、玉ねぎ トマト、バナナ、きゅうり、ごぼう、筍、ねぎ、ほうれん草
27 (金)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、スパゲティ、にんじんグラッセ ちくわのいそべてんぶら、ジャーマンポテト、りんご	424 10.1	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
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	418 9.9	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
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、ハムソテー にんじんかまぼこ、オレンジ	395 10.5	油揚げ、卵、牛乳、豚肉、鶏肉、たら	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、ほうれん草、オレンジ

く 一口メモ く

月平均：脂質 10.8g 食塩相当量 1.2g

☆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、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ぼ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めましょう。



*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(佐倉工場)『おかわり君』

株式会社 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							大豆・小麦			18 (水)	ごはん								
	モウカのりやき							大豆・小麦		ぶたにくのしょうがいため					豚肉			大豆・小麦		
	あつやきたまご	チキンナゲット			鶏肉			大豆・小麦		キャベツ										
	キャベツ									チキンポール		まだいのつみれ						大豆・小麦		
	カレーフライドポテト				鶏肉			大豆・小麦		カレーフライドポテト					鶏肉		大豆・小麦			
	ひじきのサラダ	ひじきのサラダ			豚肉			大豆		ひじきのにもの							大豆・小麦			
3 (火)	ごはん							大豆		おうとう								もも		
	たらのさきょうやき							大豆・小麦		19 (木)	ごはん									
	プロッコリーのコンソメに				鶏肉			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			
	ほうれんそうのおひたし							大豆・小麦		たこやき							大豆			
	えだまめコロッケ							大豆・小麦		マカロニいため					豚肉・鶏肉		大豆・小麦			
	こうやどうふのふくめに							大豆・小麦		ほうれんそうのおひたし							大豆・小麦			
4 (水)	おうとう							もも		ポークビーンズ					豚肉・鶏肉			りんご		
	ハンバーガーバーベキュースース	ハンバーガーバーベキュースース			豚肉・鶏肉			りんご	大豆・小麦	23 (月)	ごはん									
	ツナときのこのわふうパスタ							大豆・小麦		あかうおのしおやき										
	かにかまぼこフライ	やさいよせやき								だいこんのきんぴら								大豆・小麦	ごま油	
	ハーフコーンのあまに									やさいよせやき										
	こぶたかまぼこ	ハートかまぼこ							大豆・小麦	えびシュウマイ	24 (火)	チキンカレーライス		チキンカレーライス		豚肉			小麦	
5 (木)	さつまいものレモンに								大豆	シユウマイ		しらすとこまつなのあえもの								
	プリン	とうにゅうプリン							大豆	パイン										
	ごましおふりかけごはん									25 (水)	そぼろおにぎり									
	やきうどん				豚肉・鶏肉	いか	りんご	大豆・小麦	ごま油	ハムチーズパン		豚肉						大豆・小麦		
	はるまき				鶏肉			大豆・小麦		サーミングライ		しろみさかなフライ						大豆・小麦		
	ちくわとビーマンのカレーマヨ	ちくわとビーマンのカレーマヨ			鶏肉		りんご	大豆・小麦		パン	26 (木)	ほうれんそうオムレツ		ウインナー		ゼラチン・豚肉			大豆・小麦	
6 (金)	やさしいとりづくね				鶏肉			大豆・小麦		げんきサラダ		げんきサラダ				豚肉			大豆・小麦	
	やさし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		あんず		あんず								
	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								27 (金)	そぼろおにぎり								大豆・小麦	
	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		ハムチーズパン		ハム				豚肉			大豆・小麦	
	ブレーンオムレツ	あげかぼちゃ								28 (月)	スパイシーロール		チキンフライ							
	ワインナ				ゼラチン・豚肉					トマト	29 (火)	やさしいため		パン						
9 (月)	コールスローサラダ	コールスローサラダ								かまぼこ		トマトかまぼこ								
	あんず									30 (月)	グレーブフルーツ		トマト							
	ごはん									31 (火)	のりふりかけごはん		かまぼこ							
	レバーフライケチャップソース				豚肉・鶏肉			大豆・小麦		やきそば		おのり						ごま		
	ベイクドポテト	ベイクドポテト								32 (水)	スパイシーロール		パン							
	むきえだまめ									33 (木)	パン	パン	パン							
10 (火)	トマトかまぼこ									34 (金)	パン	パン	パン							
	いりどうふ	いりどうふ						大豆・小麦		35 (月)	パン	パン	パン							
	パン									36 (火)	パン	パン	パン							
	ブルーン									37 (水)	パン	パン	パン							
	おにぎり(こんぶ)									38 (木)	パン	パン	パン							
	ツナマヨネーズパン	ツナパン								39 (金)	パン	パン	パン							
11 (水)	レモンカジキフライ	チキンカツ			豚肉・鶏肉			りんご	大豆・小麦	40 (月)	パン	パン	パン							
	いんげんソテー				豚肉・鶏肉					41 (火)	パン	パン	パン							
	コーンしゅうまい				豚肉・鶏肉			大豆・小麦		42 (水)	パン	パン	パン							
	にんじんごまきんぴら				豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油・ごま	43 (木)	パン	パン	パン							
	グレーブフルーツ									44 (金)	パン	パン	パン							
	オムライス	ケチャップライス			鶏肉			大豆・小麦		45 (月)	パン	パン	パン							
12 (木)	バニラむしパン	いちごクリームサンド						大豆・小麦		46 (火)	パン	パン	パン							
	エビフライタルタルソース	エビフライタルタルソース						大豆・小麦		47 (水)	パン	パン	パン							
	たれつきチキンポール	たれつきチキンポール			豚肉・鶏肉			大豆・小麦		48 (木)	パン	パン	パン							
	キャベツ									49 (金)	パン	パン	パン							
	ブロッコリー									50 (月)	パン	パン	パン							
	フルーツゼリー									51 (火)	パン	パン	パン							
12 (木)	ごはん									52 (水)	パン	パン	パン							
	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			大豆・小麦		53 (木)	パン	パン	パン							
	にんじんあまに									54 (金)	パン	パン	パン							
	もやし									55 (月)	パン	パン	パン							
	うずまきポテト									56 (火)	パン	パン	パン							
	こまつなどあらあげのあえもの							大豆・小麦		57 (水)	パン	パン	パン							
13 (金)	いちご									58 (木)	パン	パン	パン							
	ごはん									59 (金)	パン	パン	パン							
	しづみざかなでのりやき									60 (月)	パン	パン	パン							
	わふうオムレツ	ポロニアソーセージ			豚肉			大豆		61 (火)	パン	パン	パン							
	きんぴらごぼう							大豆		62 (水)	パン	パン	パン							
	とりのからあげ	とりのからあげ			鶏肉			大豆・小麦		63 (木)	パン	パン	パン							
16 (月)	じゃがいもといんげんのみそあえ	じゃがいもといんげんのみそあえ						大豆		64 (金)	パン	パン	パン							
	あんず									65 (月)	パン	パン	パン							

