

3月の献立表



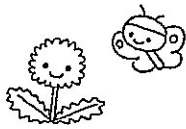
2025年03月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	人参 スティック	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、きび砂糖、 油	豚肉、生揚げ、鶏ひき 肉	いちご、だいこん、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、 ブロッコリー、しいた け、グリーンピース(冷 凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ゆでブロッコリー
03 月 ひな祭り メニュー	こんぶ	てまり寿司 すまし汁(菜の花・はんぺん) 鶏肉の照焼 かぼちやの煮物 いちご	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、マヨドレ(乳・卵 なし)、白玉粉、油	鶏もも肉、あずき(乾)、 あなご(蒸)、かにかま ぼこ、はんぺん(乳・卵 なし)	いちご、かぼちや、だ いこん、なばな、きゅう り、しょうが、にんにく、 こんぶ	お茶 桜もち 大根スティック
04 火 きみどり クッキング	ゆで かぼちや	ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) ほきのフライタルタルソース かぶとハムのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、油、パン粉、 小麦粉、米、きび砂糖	牛乳、ホキ、とろける チーズ、ハム(乳含 む)、みそ、卵	りんご、かぶ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、ほうれ んそう、えのきたけ、ピー マン、たまねぎ、コー ン缶、ねぎ	牛乳・ピザトースト ごぼうスティック (きみどり)牛乳・ピザ ごぼうスティック
05 水	大根 スティック	ご飯 かき玉汁(卵・ニラ) 豚肉のしょうが焼き さつま芋のバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油	豚肉、挽きわり納豆、 みそ、油揚げ、パ ター、卵	いよかん、かぼちや、た まねぎ、ニラ、もやし、 万能ねぎ、にんじん、 しょうが、あおのり	お茶 納豆ごはん みそ汁 (もやし・人参)
06 木 野外 保育	胡瓜 スティック	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) さわらの西京焼き がんもの含め煮 フルーツ	生中華めん(乳・卵な し)、胚芽米、米、きび 砂糖、油、焼ふ、ごま 油	鶏がらスープ、さわら、 がんもどき、豚ひき肉、 白みそ、煮干し	みかん、にんじん、こまつ な、コーン缶、もやし、キャ ベツ、ねぎ、にんじん、い んげん、ねぎ、にんにく、 しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
07 金	ゆで ブロッコリー	カレーライス 福神漬け トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、きび砂糖、 はちみつ、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト (無糖)、チーズ、卵、パ ター、豆乳	りんご、トマト、たまねぎ、 にんじん、干しぶどう、福 神漬、しめじ、こんぶ、バ ジル、にんにく、しょうが	牛乳 ヨーグルトレーズン ケーキ こんぶ
08 土	ゆで さつま芋	マーボー丼 スープ(じゃが芋・わかめ) フルーツ	胚芽米、生うどん(乳・ 卵なし)、じゃがいも、 ごま油、片栗粉、オ リーブ油、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、たらこ、豆乳、み そ、バター	いちご、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、にら、しよ うが、焼きのり、にんに く、わかめ(乾)	牛乳 たらこうどん 人参スティック
10 月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・しめじ) かじきの磯辺揚げ コールスローサラダ フルーツ	米、胚芽米、小麦粉、 油、米、きび砂糖	まかじき、卵、鶏もも 肉、みそ	デコボン、キャベツ、だい こん、たまねぎ、きゅうり、もや し、にんじん、しめじ、コー ン缶、糸みつば、ねぎ、焼きの り、あおのり	お茶 親子丼 大根スティック
11 火 炊き出し 訓練	粉ふき芋	ご飯 白菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め(もやし・ニラ) フルーツ	胚芽米、米、油、ごま 油	鶏むね肉、とろける チーズ	りんご、緑豆もやし、は くさい、にんじん、たま ねぎ、パセリ、にら、わ かめ(乾)	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
12 水 お別れ ランチ会	かぶの 煮物	パン選択 コーンスープ ハンバーグ マカロニサラダ いちご	コッペン(乳・卵なし)、小 麦粉、グラニュー糖、マカロ ニ、パン粉、マヨドレ(乳・卵 なし)、油、きび砂糖、米、 黒ごま、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、卵、 バター	みかん、いちご、たま ねぎ、クリームコー ン缶、キャベツ、きゅうり、 コーン缶、にんじん、 パセリ	(幼児)牛乳・みかん シュークリーム (乳児)お茶・みかん さつま芋のご飯
13 木	ゆで さつま芋	ご飯 すまし汁(かいわれ・なるど) 魚のムニエル(鮭) キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、 マヨドレ(乳・卵なし)、 油、オリーブ油、きび 砂糖	べにさげ、鶏もも肉、な ると(乳・卵なし)、パ ター	いよかん、キャベツ、りんご、たま ねぎ、ブロッコリー、にんじん、マッシュ ルーム、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、か いわれだいこん	お茶 チキンピラフ ゆでブロッコリー
14 金 誕生 会	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 鶏の唐揚げ ツナサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 きび砂糖、片栗粉、 米粉、胚芽米、ご ま	鶏もも肉、牛乳、卵、パ ター、みそ、ツナ油漬 缶(きはだ)、しらす干 し	オレンジ、いちご、キャ ベツ、もやし、きゅうり、 にんじん、レモン果 汁、しょうが、にんにく	(幼児)牛乳・オレンジ レモンケーキ (乳児)お茶・オレンジ しらすごはん

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー584kcal・たんぱく質23.9g・脂質18.5g)
 4日(火)はきみどり組クッキング(ピザ)
 6日(木)は野外保育です。(あか・きいろ・みどり・きみどり組はお弁当の用意をお願いします。)
 11日(火)は炊き出し訓練のため、α米でおにぎりを作ります。





献立表



2025年03月

日付	献立名	材料名			おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 土	人参 スティック	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、きび砂糖、 油	豚肉、生揚げ、鶏ひき 肉	いちご、だいこん、たま ねぎ、にんじん、ねぎ、 ブロッコリー、しいた け、グリーンピース(冷 凍)、しょうが	お茶 鶏そぼろごはん ゆでブロッコリー
17 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) ほきのフライ・タルタルソース かぶとハムのサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、マヨドレ(乳・ 卵なし)、油、パン粉、 小麦粉、米、きび砂糖	牛乳、ホキ、とろける チーズ、ハム(乳含 む)、みそ、卵	りんご、かぶ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、ほうれ んそう、えのきたけ、ピー マン、たまねぎ、コーン 缶、ねぎ	牛乳 ピザトースト ごぼうスティック
18 火	ゆで かぼちゃ	スパゲティーマイトソース スープ(しめじ・えのき) ポテトとブロッコリーのサラ ダフルーツ	スパゲッティ、じゃがい も、もち米、きび砂糖 、米、小麦粉、オリーブ 油、油	豚ひき肉、あずき (乾)、きな粉、粉チー ズ	いちご、ホールトマト缶 詰、たまねぎ、きゅうり、に んじん、チンゲンサイ、ブ ロッコリー、しめじ、コーン 缶、にんにく、わかめ	お茶 二色ぼたもち 胡瓜スティック
19 水	大根 スティック	ご飯 かき玉汁(卵・ニラ) 豚肉のしょうが焼き さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油	豚肉、挽きわり納豆、 みそ、油揚げ、バター、 卵	いよかん、かぼちゃ、た まねぎ、ニラ、もやし、 万能ねぎ、にんじん、 しょうが、あおのり	お茶 納豆ごはん みそ汁 (もやし・人参)
21 金	ゆで ブロッコリー	カレーライス 福神漬け トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、ホットケーキ ミックス、じゃがいも、 メープルシロップ、小麦 粉、油、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳、 チーズ、バター	りんご、トマト、たまね ぎ、にんじん、福神漬、 しめじ、こんぶ、バジ ル、にんにく、しょうが	牛乳 ホットケーキ こんぶ
22 土	ゆで さつまい	マーボー丼 スープ(じゃが芋・わかめ) フルーツ	胚芽米、生うどん(乳・ 卵なし)、じゃがいも、 ごま油、片栗粉、オリー ブ油、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、たらこ、豆乳、み そ、バター	いちご、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、にら、しょ うが、焼きのり、にんに く、わかめ(乾)	牛乳 たらこうどん 人参スティック
24 月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・しめじ) かじきの磯辺揚げ コールスローサラダ フルーツ	米、胚芽米、小麦粉、 油、米、きび砂糖	まかじき、卵、鶏もも 肉、みそ	デコボン、キャベツ、だい こん、たまねぎ、きゅうり、も やし、にんじん、しめじ、コー ン缶、糸みつば、ねぎ、焼きの り、あおのり	お茶 親子丼 大根スティック
25 火	粉ふき芋	ご飯 白菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め(もやし・ニラ) フルーツ	胚芽米、米、油、ごま 油	鶏むね肉、とろける チーズ	りんご、緑豆もやし、 きゅうり、はくさい、にん じん、たまねぎ、パセ リ、にら、塩こんぶ、わ かめ(乾)	お茶 わかめおにぎり 胡瓜の塩昆布あえ
26 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(なめこ・豆腐) 豚肉のスタミナ焼き ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、ホッ トケーキミックス、油、マヨ ドレ(乳・卵なし)、米、グ ラニュー糖、ごま油、きび 砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、調製豆乳、みそ	オレンジ・ネーブル、に んじん、たまねぎ、ごぼ う、きゅうり、なめこ、に ら、糸みつば、にんにく	牛乳 豆乳ドーナツ ごぼうスティック
27 木	ゆで さつまい	ご飯 すまし汁(かいわれ・なると) 魚のムニエル(鮭) キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、 マヨドレ(乳・卵なし)、 油、オリーブ油、きび砂 糖	べにさげ、鶏もも肉、な ると(乳・卵なし)、パ ター	いよかん、キャベツ、りんご、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、マッシュルー ム、チリポテ、グリーンピース(冷凍)、か いわれだいこん	お茶 チキンピラフ ゆでブロッコリー
28 金	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(里芋・しめじ) 肉豆腐 春雨炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、さと いも、はるさめ、きび砂 糖、米、油、はちみつ	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、豆乳、みそ、ツナ 油漬缶	いよかん、にんじん、し らたき、りんご、キャベ ツ、ねぎ、しめじ、ピー マン、万能ねぎ、干し しいたけ	牛乳 りんご蒸しパン 人参のマリネ
29 土 卒園式	大根 スティック	(卒園式のためお弁当)	ホットケーキミックス、 メープルシロップ、油	牛乳、豆乳、バター	こんぶ	牛乳 ホットケーキ こんぶ
31 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) さわらの西京焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖 、焼ふ、食パン(乳・卵 なし)	牛乳、さわら、がんもど き、白みそ、生クリーム (乳脂肪)、ピザ用チー ズ、ハム(乳含む)	りんご、みかん、いち ご、にんじん、こまつ な、ねぎ、いんげん	(幼児)牛乳、りんご ケーキ (乳児)牛乳・りんご ホットサンド (ハム・チーズ)

3月の果物はいよかん・ぼんかん・デコボン・はるみオレンジ・いちご等になります。

