

令和7年3月給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
1	土	チキンカレー 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏むね肉、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく	牛乳
3	月	☆ひな祭り献立☆ ちらし寿司 鶏の照り焼き 付け合わせ ブロッコリー	カルピス ひなあられ	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、鶏ひき肉、カルピス、卵、さくらでんぶ、油揚げ	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、しょうが、ごま、干しいたけ、こんぶ(だし用)、焼きのり	牛乳
4	火	コッペパン ハンバーグソースかけ ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 しらすおむすび	コッペパン、米、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、レタス、しめじ、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶	牛乳
5	水	ごはん さばのしょうゆ煮 豚肉と春雨の炒め物 みそ汁 じゃがいもと小松菜	牛乳 マカロニあべかわ	米、じゃがいも、ペンネ、砂糖、はるさめ、黒砂糖、油、マカロニ	牛乳、さば、豚肉(もも)、みそ、きな粉	こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが	りんごジュース
6	木	ふりかけご飯 揚げレバーチャップソース 白菜の甘酢和え みそ汁 豆腐と油揚げ	牛乳 ギンビス	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚レバー、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
7	金	お弁当の日 りす組は給食が出ます	牛乳 ミルクサブレ		牛乳		牛乳
8	土	ナポリタン 野菜とコーンのスープ バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、ベーコン、粉チーズ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶	牛乳
10	月	チャーハン ナムル 肉団子スープ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン、マヨネーズ、パン粉、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、焼き豚、しらす干し、粉チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、しいたけ、しょうが、あおのり	牛乳
11	火	☆防災献立の日☆ 防災カレー ベーコンサラダ フルーツポンチ	牛乳 肉まん りす組:ジャムサンド	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、もも缶(白飯)、みかん缶、バナナ、パイナップル、きゅうり、キャベツ、にんじん、りんご、にんにく、レモン果汁	鉄分入りジュース
12	水	ごはん 鮭のグリーンマヨ焼き いり鶏 みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 ボリボリ小魚 チーズ	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも	牛乳、さけ、鶏もも肉、チーズ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、生わかめ、れんこん、さやえんどう、ごま、干しいたけ、パセリ	牛乳
13	木	みそラーメン 大根とツナのサラダ オレンジ	鉄分入りジュース わかめおむすび	ゆで中華めん、米、マヨネーズ	豚肉(もも)、みそ、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、しいたけ、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳
14	金	☆お楽しみ給食 ぞう組希望献立☆ ごはん いかんサラダ 鶏のから揚げ 中華風コンソメスープ 付け合わせ ブロッコリー	牛乳 プッシュクリーム いちご	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、いかん	クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、たまねぎ、いちご、セロリ、葉ねぎ、にんじん、レモン、しょうが、にんにく	牛乳
15	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポテト豆乳スープ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、バター	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
17	月	ごはん 肉じゃが 三色おひたし みそ汁 大根・油揚げ	麦茶 フルーチェ	じゃがいも、米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、油揚げ、ゼラチン	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いちご、しらたき、もやし、ねぎ、大根	牛乳
18	火	食パン・いちごジャム クリームシチュー キャベツの中華和え	牛乳 チーズおかわおむすび	食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ハム、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、しめじ、コーン缶、ごま	牛乳
19	水	ごはん さけのおやき 付け合わせ ブロッコリー 切干大根の煮物	牛乳 プチクッキー	米、砂糖、油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	はくさい、ブロッコリー、えのきたけ、切り干しだいこん、にんじん、しいたけ	野菜ジュース

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
20	木	春 分 の 日					
21	金	カツカレー チーズサラダ かぶとコーンのスープ クロレラりんご	牛乳 マシュマロパー	じゃがいも、コーンフ レーク、油、パン粉、無 塩バター、小麦粉、砂 糖	牛乳、鶏むね肉、豚肉 (もも)、チーズ、ベー コン	りんご果汁30%飲料、たま ねぎ、かぶ、みかん缶、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、コーン 缶、かぶ・葉、レモン、にんに く	牛乳
22	土	卒 園 式					
24	月	三色丼 じゃがいものバター煮 みそ汁 玉葱とわかめ	牛乳 焼きそば	米、じゃがいも、焼きそ ばめん、砂糖、ごま 油、バター	牛乳、鶏ひき肉、み そ、豚肉(肩)	キャベツ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、コー ン缶、生わかめ、焼きの り、しょうが	牛乳
25	火	ごはん 煮魚 あかうお 青菜の納豆和え みそ汁 大根と油揚げ	ほうじ茶 バナナフレークヨーグルト	米、コーンフレーク、砂 糖	ヨーグルト(無糖)、あ かうお、挽きわり納 豆、みそ、油揚げ	バナナ、こまつな、だいご ん、にんじん、ごぼう、しょ うが、ごま	牛乳
26	水	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ 豆腐スープ	牛乳 じゃがもち	じゃがいも、スパゲ ティ、片栗粉、砂糖、 油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、とろけるチーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 ホールトマト缶詰、にんじん、 コーン缶、ねぎ、ごま、干し しいたけ、焼きのり	牛乳
27	木	ごはん マーメイドチキン 付け合わせ ブロッコリー ひじきの煮物	麦茶 青りんごゼリー たまごせんべい	米、砂糖、油	鶏もも肉、みそ、油揚 げ	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、えのきたけ、 マーメイド・低糖度、し いたけ、ひじき	牛乳
28	金	親子丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 もやしと油揚げ	牛乳 ふかししいも	さつまいも、米、砂糖、 油	牛乳、卵、鶏もも肉 (皮付き)、ちくわ、み そ、油揚げ、しらす干 し	たまねぎ、きゅうり、もや し、みかん缶、にんじん、 生わかめ	牛乳
29	土	きつねうどん ブロッコリーおかか和え バナナ みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、ねぎ、 コーン缶	牛乳
31	月	ごはん 豆腐のチーズ団子 スパゲティサラダ 豚汁	牛乳 数ラスク	米、さといも(冷凍)、油、 マヨネーズ、無塩バター、 マカロニ、グラニュー糖、 片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ハ ム、チーズ、豚肉(肩 ロース)、みそ、卵、油 揚げ	だいこん、にんじん、きゅ うり、キャベツ、たまねぎ、 ねぎ、ごぼう	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

進級、卒園、転園を控えた3月です。

この一年間で心も体も見違えるほど成長しましたね。

みんながすくすくと健やかに成長していく姿を楽しみにしています。

園のリーダーとして活躍してくれた、ぞう組さん。

ありがとうの気持ちを込めたお楽しみ給食の日があります。お楽しみに!

3月は給食で人気の高かったメニューをたくさん準備しています。

今年度もアンケート・食育活動のご協力をいただき、ありがとうございました。



3日 ひな祭り献立 7日 お弁当の日 11日 防災献立の日
14日 お楽しみ給食 ぞう組おすすめ献立を提供します

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	たんぱく質	555 kcal	カルシウム	2.8 mg
	脂質	22.0 g	ビタミンC	257 mg
	塩分	18.4 g	食物繊維	35 mg
	塩分	2.2 g	食物繊維	3.7 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	たんぱく質	489 kcal	カルシウム	2.5 mg
	脂質	19.5 g	ビタミンC	254 mg
	塩分	16.6 g	食物繊維	29 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	3.0 g