

# 3月献立予定表

2025年

しんあい保育園(一般)

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	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
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの						きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、★焼心	牛乳、豚肉(もも)、 ■焼き豆腐、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	17	月	ごはん さばのみそ煮 酢の物 すまし汁	牛乳 ■肉まん (あおい)	米、砂糖、★焼心	牛乳、さば、みそ、生わかめ	オレンジ、かぶ、なばな、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、しょうが	牛乳
3	月	■ちらし寿司(ひなた) 鶏の照焼き シルバースラダ 菜の花のすまし汁	牛乳 ◎ひなまつりゼリー	米、砂糖、■★ コーンフレーク、 ★■卵不使用マヨネーズ、はるさめ、 椀の花麩、こ	牛乳、鶏もも肉、 ◎錦糸卵、★ハム、 ■油揚げ、■でんぷ、 ■ホイップクリーム	にんじん、なばな、きゅうり、れんこん、しいたけ、さやえんどう、いちご	カルシウム	18	火	ごはん ハンバーグ(きっぺい・ひろあき) ひじきサラダ ■コーンスープ(そうすけ)	牛乳 ■焼きそば (ひより)	米、■★焼きそばめん、油、 ★パン粉、小麦粉、 バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 豚肉(肩)、 ■ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、クリーム コーン缶、にんじん、 きゅうり、コーン缶	牛乳
4	火	ごはん ■麻婆豆腐 ひじきのナムル ■ニラたまスープ	牛乳 お子さまビール (かな・しゅうか)	米、砂糖、片栗粉、 ごま油、ごま	牛乳、■絹ごし豆腐、 ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、◎卵、 赤みそ、ひじき	オレンジ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、 にら、しょうが、にんにく	牛乳	19	水	肉みそうどん(ちひろ・ゆいな・らん) ナムル かき玉汁 せとかみかん	麦茶 わかめおにぎり	ゆでうどん、米、 片栗粉、砂糖、ごま油、 ごま、油	豚ひき肉、◎卵、 赤みそ、生わかめ、 炊き込みわかめ	せとかみかん、たまねぎ、 にんじん、もやし、 ほうれんそう、しいたけ、 葉ねぎ、しょうが	牛乳
5	水	ごはん さばのごま照り焼き ブロッコリーおかかあえ けんちんみそ汁	牛乳 ◎カステラ (のあ)	米、ごま油、ごま、 砂糖	牛乳、さば、■絹ごし豆腐、 みそ、かつお節	バナナ、ブロッコリー、 だいこん、ごぼう、 にんじん、葉ねぎ、 しょうが	牛乳	20	木	<b>春分の日</b>					
6	木	<b>お弁当の日</b>		ジュース ■せんべい	ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします			カルシウム	21	金	■カレーライス(るい・とうい) ブロッコリーとコーンのサラダ いちご	牛乳 ■★アイスクレープ いちご組: ■さつまいもと菓子のタルト	米、じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース) たまねぎ、いちご、 ブロッコリー、にんじん、 コーン缶	牛乳
7	金	ごはん ■スタミナ焼き肉 ごま酢和え みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、■ホットケーキ粉、 じゃがいも、砂糖、油、 すりごま、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、 ■絹ごし豆腐、 ■ツナ油漬、みそ、 生わかめ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、にら	牛乳	22	土	<b>卒園式</b>					
8	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 セロリ、コーン缶、 グリーンピース(冷凍)	牛乳	24	月	ごはん 煮物風コロッケ ごま酢和え みそ汁	牛乳 麩のラスク	米、じゃがいも、 ★パン粉、小麦粉、 油、無塩バター、 ★焼心、砂糖、 バター、すり	牛乳、■おから、 豚ひき肉、◎卵、 ■ツナ油漬、みそ、 ひじき	キャベツ、だいこん、 なばな、にんじん、 しいたけ	牛乳
10	月	ごはん 鶏肉のレモン和え(かける) 三色おひたし みそ汁	牛乳 ココアバナナケーキ (かなと)	米、■ホットケーキ粉、 無塩バター、砂糖、油、 片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、 みそ、■油揚げ、 生わかめ、かつお節	オレンジ、キャベツ、 ほうれんそう、バナナ、 もやし、にんじん、 レモン	牛乳	25	火	ごはん ■ホイコーロー 春雨サラダ すまし汁	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、■ホットケーキ粉、 はるさめ、砂糖、油、 ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ■絹ごし豆腐、 生わかめ	オレンジ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 ピーマン、コーン缶、 葉ねぎ	牛乳
11	火	ごはん 親子焼き スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 ■じゃが丸 (お・あかり)	じゃがいも、米、 片栗粉、スパゲティ、 ★■卵不使用マヨネーズ、 油、砂糖	牛乳、◎卵、 鶏もも肉、★ウインナー、 みそ、あおのり	バナナ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、葉ねぎ、 ねぎ、グリーンピース(冷凍)	牛乳	26	水	ごはん バナナ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ みそ汁	麦茶 おかかおにぎり	米、じゃがいも、 ★■卵不使用マヨネーズ、 マーマレード、油	鶏もも肉、みそ、 ■油揚げ、生わかめ、 かつお節	バナナ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶	牛乳
12	水	食パン ■ポークビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	麦茶 しらすおにぎり	食パン、じゃがいも、 米、★■卵不使用マヨネーズ、 砂糖、油、バター	ヨーグルト(明治)、 豚肉(肩ロース)、 ■大豆(ゆで)、 チーズ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン缶	カルシウム	27	木	ごはん 鯖の和風フライ 磯香し みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、■ロールパン、 ブルーベリージャム、 ★パン粉、油、小麦粉、 ごま	牛乳、さわら、 みそ、◎卵、 ■油揚げ、焼きのり	キウイフルーツ、ほうれんそう、 キャベツ、だいこん、 葉ねぎ、しょうが	牛乳
13	木	ごはん 焼塩鮭 肉じゃが みそ汁	牛乳 サイダーかん (は・あかり)	米、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、さけ(塩)、 豚肉(肩ロース)、 みそ、生わかめ	キウイフルーツ、 キャベツ、たまねぎ、 しらたき、にんじん、 グリーンピース(冷凍)	牛乳	28	金	ごはん 鶏ごぼうつくね 切干大根煮 みそ汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、 米、砂糖、片栗粉、 無塩バター	牛乳、鶏ひき肉、 ■絹ごし豆腐、 みそ、 ■油揚げ、生クリーム	せとかみかん、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 切り干しだいこん、 しいたけ、葉ねぎ	牛乳
14	金	■五目ラーメン(れん) ■あおのりポテト(みらん) フルーツヨーグルト	麦茶 ■カレーピラフ	★ゆで中華めん、 米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、 豚肉(ロース)、 豚ひき肉、★なると、 あおのり	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 みかん缶、もやし、 しいたけ、葉ねぎ、 グリーンピース(冷凍)	牛乳	29	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、砂糖	牛乳、◎卵、 ★なると、みそ、 生わかめ	バナナ、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 しいたけ、ねぎ	牛乳
15	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、 ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、 ★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 たけのこ(ゆで)、 いんげん、コーン缶	牛乳	31	月	■ふりかけごはん 豆腐のチーズ団子 ひじき煮 みそ汁	牛乳 ピザトースト	米、食パン、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、■木綿豆腐、 チーズ、 ■ツナ油漬、 とろけるチーズ、 みそ、★ウインナー、 ■油揚げ、ひじ	なつみかん缶、 たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 ピーマン	牛乳

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。  
今月はぶどう組全員の希望を入れました(太字になっています)❖

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	512 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	19.5 g	カルシウム	204 mg
	脂質	16.4 g	ビタミンC	37 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.5 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。  
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)