

2025年 3月分献立表(リクエスト給食月間)

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	土	あんかけうどん ごまよごし(ほうれん草) 果物(もも缶) 麦茶	片栗粉 干しうどん 上白糖 かつお	鶏肉 牛乳	黄桃缶 ほうれん草 ぶなしめじ はくさい にんじん ねぎ、えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 クロワッサン 麦茶 牛乳		
3	月	【ひな祭り】 雛ちらし寿司 じゃがいもそばろ煮 すまし汁(豆腐、菜の花) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 お酢 上白糖 わかめ・かつお粉 お酢	豚ひき肉 豆腐 さけ 牛乳	わかめ 乾しいたけ お酢 れんこん にんじん、黄桃缶 なばな、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 【ひな祭りおやつ】 桃のケーキ 麦茶、牛乳		
4	火	ごはん 鯖の煮つけ 小松菜と人参の磯和え みそ汁(かぶ、しめじ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 食パン いちごジャム	みそ まさば 生クリーム 牛乳	ぶなしめじ にんじん しょうが こまつな ピザ 焼きのり、かぶ	せんべい 麦茶 牛乳 4日:ココアホイップパン 18日:ジャムサンド 麦茶、牛乳		
5	水	ごはん ハンバーグ 野菜のグラッセ みそ汁(キャベツ、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 お酢、お酢 乾燥わかめ 上白糖 お酢、油、ぎょうざの皮	豚ひき肉 みそ 牛乳	いんげん お酢 りょくとうもやし にんじん たまねぎ かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 かぼちゃパイ 麦茶 牛乳		
6	木	ごはん 鯖のコーンフレーク焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁(茄子、玉ねぎ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 マヨネーズ コーンフレーク、マヨネーズ お酢、ごま油	みそ さくら ベーコン 牛乳	にんじん なす たまねぎ ごぼう 青ピーマン	ヨーグルト 麦茶 マカロニボリタン 麦茶 牛乳		
7	金	ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(なめこ、里芋) 麦茶	調合油、もち米 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 片栗粉、お酢 さといも、麩 マヨネーズ、ケチャップ	鶏肉 ワケレク みそ 牛乳 きなこ	にんじん なめこ しょうが きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 7日:麺ラスク 21日:【お彼岸】きなこぼたもち 牛乳		
8	土	タンメン カリフラワーの中華サラダ 果物(みかん缶) 麦茶	中華めん 上白糖 ごま油 お酢	豚肉 牛乳	乾しいたけ お酢 お酢 かつお みかん缶、にら にんじん、きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
10	月	ロールパン クリームシチュー トマトとブロッコリーのフレンチサラダ 果物(柑橘類) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ローション お酢、油 じゃがいも、お酢	豚肉 牛乳	季節の柑橘類 ブロッコリー お酢 にんじん たまねぎ かつお	クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳		
11	火	ごはん 焼きツナコロッケ もやしとチンゲン菜のナムル みそ汁(大根、油揚げ) 麦茶	調合油、お酢 精白米 うるち米 白ごま、お酢 わかめ・かつお粉 お酢、りんごジャム 上白糖、ごま油	油揚げ ワケレク みそ 牛乳	わかめ りょくとうもやし だいこん たまねぎ りんご	せんべい 麦茶 牛乳 りんご入り蒸しパン 麦茶 牛乳		
12	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干サラダ みそ汁(えのき、水菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マーマレードジャム	鶏肉 みそ 豚ひき肉 牛乳	切干大根 たまねぎ みずな にんじん きゅうり えのきたけ、青ピーマン	ビスケット 麦茶 牛乳 炒飯風混ぜご飯 麦茶 牛乳		
13	木	ゆかりごはん 鮭の塩麹焼き かぼちゃの天ぷら みそ汁(豆腐、わかめ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 食パン マヨネーズ	豆腐 みそ さけ ワケレク 牛乳	かつお ふりかけ ゆかり かぼちゃ お酢 あおりのり	ヨーグルト 麦茶 お酢 お酢 麦茶 牛乳		
14	金	ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め みそ汁(白菜、さつまいも) 果物(いちご) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも 中華めん ごま油	豚肉 みそ 牛乳	リンゴ はくさい にんにく りょくとうもやし たまねぎ、なす しょうが、いちご	せんべい 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳		
17	月	バターチキンカレー アスパラの中華サラダ スープ(コーン、チンゲン菜) 麦茶	お酢、りんごジャム 調合油 精白米 うるち米 上白糖 お酢、ごま油 お酢、じゃがいも	生クリーム 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	黄パプリカ 赤パプリカ お酢、寒天 お酢、ぶどうジュース わかめ、たまねぎ マヨネーズ、にんにく	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー(ぶどう) せんべい 麦茶、牛乳		
24	月	ねぎ塩豚丼 かぶの甘酢あえ みそ汁(人参、オクラ) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 白玉粉	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	黄桃缶 たまねぎ にんじん、パイン缶 ねぎ、みかん缶 かぶ、きゅうり わかめ、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 白玉入りフルーツポンチ 麦茶 牛乳		
31	月	カレーライス 花野菜サラダ みそ汁(しめじ、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マヨネーズ お酢、ぎょうざの皮 りんごジャム、じゃがいも	牛肉 みそ ローション マヨネーズ 牛乳	ブロッコリー かつお ぶなしめじ にんにく にんじん、えのきたけ たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳		
28	金	【誕生日会】 サンドイッチ(ハムチーズ&いちごジャム) 野菜のトマト煮 コーンスープ 麦茶	食パン 上白糖 マヨネーズ お酢、油 いちごジャム お酢	牛乳 ローション マヨネーズ ベーコン	お酢 お酢 なす たまねぎ 黄桃缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

	【今月の平均栄養摂取量】	
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	480 kcal	590 kcal
たんぱく質	17.4g	21.5g
脂質	16.8g	19.4g