

3月 献立表 幼児食



2025年 3月

くすの子保育園

| 日付 | 行事 | 献立名 | | 食材名 | | | |
|------------------|--------------------|--|-----------------------|--|---|--|---|
| | | 昼食 | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 |
| 1 土 | | ねぎ塩豚丼 ブロッコリーとかにかまのサラダ ワンタンスープ | グリーンコープのおやつ ミルクココア | 豚もも肉、豚ばら肉、かにかま、スキムミルク | レモン、長ねぎ、りよくとうもやし、にんじん、たまねぎ、にんにく、ブロッコリー、スイートコーン、えのきたけ、はくさい | ごま油、砂糖、半つき米、ぎょうざの皮、ミルクココア | 鶏がらだし、料理酒、うすくちしょうゆ、ごまドレッシング、中華だし、麦茶 |
| 3 月 | ひなまつり | さつますじく郷土料理 鶏の照り焼き 春野菜の和え物 若竹汁 | 卒園おめでとう！ケーキ 麦茶 | 蒸しかまぼこ、卵、鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム | にんじん、干しいたけ、ごぼう、刻みのみ、なのはな、キャベツ、スイートコーン、たけのこ、わかめ、たまねぎ、いちご、黄桃缶 | 半つき米、砂糖、なたね油、上白糖、いりごま、ホットケーキミックス、マーガリン | すし酢、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、めんつゆ、かつお・昆布だし、麦茶 |
| 4 火 | | ごはん 白身魚のコーンフレーク焼き 小松菜と油揚げのおかか和え みぞ汁（かぼちゃ） | グリーンコープのおやつ ミルク | 白身魚、油揚げ、削り節、スキムミルク | にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、りよくとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら | 半つき米、マヨネーズ、コーンフレーク、上白糖、麦みそ | うすくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット |
| 5 水 | | ハヤシライス コールスローサラダ くだもの | ★フライドポテト 麦茶 | 牛もも肉、ロースハム、プロセスチーズ | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、りんご | 半つき米、なたね油、マヨネーズ、じゃがいも | ハヤシルウ、すし酢、麦茶、食塩 |
| 6 木 | | ごはん ★スパニッシュオムレツ もやしのごま酢和え みぞ汁（かぶ） | グリーンコープのおやつ ミルクココア | 鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、かにかま、木綿豆腐、スキムミルク | たまねぎ、青ピーマン、りよくとうもやし、こまつな、かぶ、わかめ | 半つき米、じゃがいも、なたね油、いりごま、麦みそ、ミルクココア | コンソメ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ほん酢しょうゆ、煮干しだし、麦茶、クラッカー |
| 7 金 | | ★きつねうどん ひじきのサラダ（醤油マヨ） くだもの | 中華風おにぎり 麦茶 | 油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ツナ、豚ひき肉 | 長ねぎ、干しひじき、にんじん、れんこん、こまつな、スイートコーン、デコポン、干しいたけ、たけのこ、グリーンピース | 干しうどん、マヨネーズ、半つき米、ごま油 | かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、めんつゆ、麦茶、中華だし、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、オイスターソース |
| 8 土 | 卒園式 | たいようぐみのみなさん、ごそえんおめでとうございます！ | | | | | |
| 10 月 | | ★わかめごはん 豆腐チャンプルー 中華スープ | ★フルーツロールサンド 麦茶 | 木綿豆腐、卵、ツナ、削り節、ロースハム、ホイップクリーム | たまねぎ、にんじん、りよくとうもやし、しょうが、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ、みかん缶、パイナップル缶、いちご | 半つき米、いりごま、砂糖、ごま油、ロールパン | わかめご飯の素、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし、麦茶 |
| 11 火 | | ごはん ★鶏のからあげ かぼちゃのマリネ みぞ汁（こまつな） | グリーンコープのおやつ ミルクココア | 鶏もも肉、ツナ、厚揚げ、スキムミルク | しょうが、にんにく、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、スナップエンドウ、こまつな、だいこん | 半つき米、かたくり粉、なたね油、砂糖、麦みそ、ミルクココア | こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、すし酢、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、揚げせんべい |
| 12 水 | | 桜えびのまぜごはん 春雨炒め わかめと卵のスープ | ★レーズンココアクッキー 麦茶 | さくらえび、豚もも肉、卵 | 万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく、しょうが、わかめ、みずな、レーズン | 半つき米、なたね油、緑豆はるさめ、いりごま、ごま油、砂糖、薄力粉、マーガリン | 食塩、料理酒、中華だし、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー、ビュココア |
| 13 木 | | ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のり和え すまし汁（もずく） | グリーンコープのおやつ ミルク | さけ、油揚げ、スキムミルク | こまつな、にんじん、ぶなしめじ、刻みのみ、もずく、たまねぎ | 半つき米、麦みそ、砂糖、なたね油、上白糖、さといも | 料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、ペイードーナツ |
| 14 金 | パンの日 | ★セレクトパン ブロッコリーソーテー コンソメスープ（ほうれん草・卵） くだもの 牛乳 | 天かすとしらすのおにぎり 麦茶 | 鶏もも肉、卵、牛乳、しらす干し | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、スイートコーン、えのきたけ、いちご | 有塩バター、半つき米、天かす、ごま | メロンパン、あんパン、ジャムパン、カレーパン、うすくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、めんつゆ |
| 15 土 | | やさいラーメン 新じゃがとツナの甘辛煮 ヨーグルト | グリーンコープのおやつ ミルク | 豚もも肉、豚ばら肉、ツナ、ヨーグルト、スキムミルク | キャベツ、にんじん、りよくとうもやし、長ねぎ、たまねぎ | 中華めん、なたね油、じゃがいも、しらたき、砂糖 | 白湯スープ、うすくちしょうゆ、本みりん、こいくちしょうゆ、麦茶、ペイードーナツ |
| 17 月 | | ハヤシライス コールスローサラダ くだもの | ★フライドポテト 麦茶 | 牛もも肉、ロースハム、プロセスチーズ | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、みかん缶、りんご | 半つき米、なたね油、マヨネーズ、じゃがいも | ハヤシルウ、すし酢、麦茶、食塩 |
| 18 火 | | ★わかめごはん 豆腐チャンプルー 中華スープ | グリーンコープのおやつ ミルクココア | 木綿豆腐、卵、ツナ、削り節、ロースハム、スキムミルク | たまねぎ、にんじん、りよくとうもやし、しょうが、チンゲンサイ、たけのこ、きくらげ | 半つき米、いりごま、砂糖、ごま油、ミルクココア | わかめご飯の素、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし、麦茶、ソフトビスケット |
| 19 水 | お別れ 遠足 | 愛情弁当 | グリーンコープのおやつ 麦茶 |  愛情弁当と水筒（水またはお茶）のご準備をお願いします。 | | | |
| 21 金 | | ごはん 白身魚のコーンフレーク焼き 小松菜と油揚げのおかか和え みぞ汁（かぼちゃ） | ぼたもち（あんこ） 麦茶 | 白身魚、油揚げ、削り節、ゆで小豆缶 | にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、りよくとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら | 半つき米、マヨネーズ、コーンフレーク、上白糖、麦みそ | うすくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶 |
| 22 土 | | ねぎ塩豚丼 ブロッコリーとかにかまのサラダ ワンタンスープ | グリーンコープのおやつ ミルクココア | 豚もも肉、豚ばら肉、かにかま、スキムミルク | 長ねぎ、りよくとうもやし、にんじん、たまねぎ、にんにく、レモン、ブロッコリー、スイートコーン、えのきたけ、はくさい | 半つき米、ごま油、砂糖、ぎょうざの皮、ミルクココア | 鶏がらだし、料理酒、うすくちしょうゆ、ごまドレッシング、中華だし、麦茶 |
| 24 月 | 粗食の日 | 麦ごはん 厚揚げのごまみそ煮 昆布の佃煮 つみれ汁 | ★ホットドッグ 麦茶 | 厚揚げ、焼き竹輪（卵不使用）、白身魚すり身、ウイナーソーセージ | だいこん、にんじん、れんこん、さやいんげん、つくだ煮、わかめ、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ | 半つき米、押麦、すりごま、ごま油、砂糖、麦みそ、ロールパン（卵無） | 本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、トマトケチャップ |
| 25 火 | | ごはん ★チキン南蛮 春野菜の和え物 みぞ汁（こまつな） | グリーンコープのおやつ ミルク | 鶏もも肉、卵、しらす干し、厚揚げ、スキムミルク | なのはな、キャベツ、スイートコーン、こまつな、だいこん | 半つき米、薄力粉、なたね油、マヨネーズ、砂糖、いりごま、麦みそ | 食塩、白こしょう、本みりん、穀物酢、こいくちしょうゆ、めんつゆ、煮干しだし、麦茶、クラッカー |
| 26 水 | | ★きつねうどん ひじきのサラダ（醤油マヨ） くだもの | 中華風おにぎり 麦茶 | 油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ツナ、豚ひき肉 | 長ねぎ、干しひじき、にんじん、れんこん、こまつな、スイートコーン、サワーポメロ、干しいたけ、たけのこ、グリーンピース | うどん（乾麺）、マヨネーズ、半つき米、ごま油 | かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、めんつゆ、麦茶、中華だし、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ |
| 27 木 | | ごはん 鮭の西京焼き 小松菜のり和え すまし汁（もずく） | グリーンコープのおやつ ミルクココア | さけ、油揚げ、スキムミルク | こまつな、にんじん、ぶなしめじ、刻みのみ、もずく、たまねぎ | 半つき米、麦みそ、砂糖、なたね油、上白糖、さといも、ミルクココア | 料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、ペイードーナツ |
| 28 金 | | 桜えびのまぜごはん 春雨炒め わかめと卵のスープ | ★レーズンココアクッキー 麦茶 | さくらえび、豚もも肉、卵 | 万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、きくらげ、こまつな、にんにく、しょうが、わかめ、みずな、レーズン | 半つき米、なたね油、緑豆はるさめ、いりごま、ごま油、砂糖、薄力粉、マーガリン | 食塩、料理酒、中華だし、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー、ビュココア |
| 3/29 4/1 | 年度末・ 年度初め 保育 | 愛情弁当 | グリーンコープのおやつ 麦茶 | 年度末・年度初め保育のため、愛情弁当と水筒（水またはお茶）のご準備をお願いします。 4/2より給食の提供が始まります。 | | | |

★のマークはたいよう組のリクエストメニューです。たいよう組で食べたい料理を話し合ってきました。楽しい時間になれそうです！

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ（グリーンコープ等）については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等ございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

3月の旬の食材♪

- <野菜> たけのこ・春キャベツ・新玉ねぎ・新じゃがいも・菜の花・かぶ
- <魚介> たい・さより・ひじき・わかめ・いか
- <果物> いちご・デコポン・はっさく・サワーポメロ・キウイフルーツ

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

- ・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせんべい ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック
- ・つなごあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくともろこし ・星せんべい
- ・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペイードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー