


# 3月 献立表 幼児食



くすの子保育園

2025年 3月

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	<b>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！</b>					
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	 <b>愛情弁当と水筒（水またはお茶）のご準備をお願いします。</b>			
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	<b>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。</b>			

★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