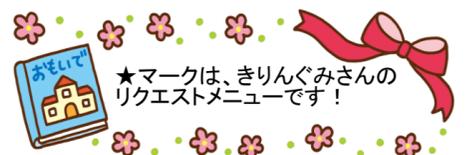


# 令和7年3月 食事予定献立表



日曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1 土	★ちゃんぽん	豚肉(20) かまぼこ(8)	キャベツ(30)もやし(15) にら(2)	ちゃんぽん麺(40) 油	白湯 こしょう	せんべい	グリーンコープのおやつ	おにぎり
	やさいサラダ	しらす干し(5)	はくさい(32)にんじん(7) きゅうり(14)		ドレッシング			
13 木	果物		バナナ(50)			麦茶	ミルク	スープ
3 月	ひなまつりメニュー	<お吸い物> てまり麩(1)だいこん(30) 干しいたけ(0.8) みつば(2) 鯉・昆布だし 醤油	<さつますもじ ~郷土料理~> 五分つき米 油 醤油 砂糖 みりん にんじん(6)きぬさや(1)卵(6) すし酢 鶏もも肉(15)ごぼう(8)かまぼこ(5)	<春キャベツのソテー> キャベツ(35)ベーコン(10)こまつな(18) エリンギ(8) オリーブ油 醤油 こしょう		クッキー  麦茶	★フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(15)卵(8) 砂糖(3) 麦茶	ピラフ  スープ
4 火	★鶏肉の香味焼き	鶏むね肉(40)	ふかねぎ(4)にんにく(2)しょうが(2)	ごま油	醤油 みりん	クラッカー	3/4 グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
	ピーマンのごま和え		ピーマン(8)にんじん(12)もやし(15)	ごま	めんつゆ		ミルクココア	
	コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		3/19 フルーツポンチ・麦茶 みかん缶(35)パイナップ缶(35)	
19 水	ごはん			五分つき米		麦茶	いちご(15)砂糖(6)	みそ汁
5 水	★魚の竜田揚げ	白身魚(40)		油 片栗粉	酒 醤油	ベジタブル スティック	ミルクくずもち 片栗粉(11)砂糖(4.3) 牛乳(60)脱脂粉乳(2) きな粉(2.2)砂糖(1)	ピラフ
	はくさいのゆかり和え		はくさい(30)にんじん(7)きゅうり(10)		ゆかり粉			
	豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(4)		いりこだし			
21 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
6 木	えびのケチャップ炒め	えび(17)	たまねぎ(30)にんじん(12) ブロッコリー(20)しめじ(10)	油 砂糖	ケチャップ 醤油 酒	せんべい	グリーンコープのおやつ	チャーハン
	かきたま汁	卵(8)	もやし(18)干しいたけ(0.8) ほうれんそう(3)		鯉昆布だし 醤油			
25 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	スープ
7 金	★ハンバーグ	合びき肉(40)卵(4)牛乳(5)	たまねぎ(17)干しひじき(0.5)	パン粉	こしょう ケチャップ	クラッカー	3/7 卒園おめでとう！ ケーキ・ミルク ホットケーキミックス(23)牛乳(10)マーガリン(4) 卵(8)砂糖(3)生クリーム(8)いちご(7)	おにぎり
	ふかしいもとにんじんの甘煮		にんじん(12)	じゃがいも(30) 砂糖	塩		3/24 さつまいもの磯辺揚げ	
	やさいスープ		だいこん(23)エリンギ(8) みずな(5)		コンソメ 醤油			
24 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
8 土	★カレーライス	豚肉(20)	たまねぎ(20)にんじん(8) かぼちゃ(20)ピーマン(5)	五分つき米 油	カレールー	ビスケット	グリーンコープのおやつ	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー(20)キャベツ(30) コーン(5)		ドレッシング			
22 土	果物		みかん(50)			麦茶	ミルクココア	
10 月	★魚のてんぷら	白身魚(40)		油 てんぷら粉	酒 塩	せんべい	★ぜんざい ゆであずき缶(50)塩 さつまいも(20)	ピラフ
	切干大根の含め煮		切干大根(3)にんじん(10)しめじ(10)	砂糖	醤油 みりん			
	すまし汁		たまねぎ(23)干しいたけ(0.8) こまつな(5)		鯉昆布だし 醤油			
26 水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	スープ
11 火	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(35)	たまねぎ(32)こねぎ(2) キャベツ(30)しょうが(1)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
	★中華スープ		もやし(17)わかめ(6)えのき(8)にら(2)	ごま	中華だし 醤油			
27 木	ツナと野菜のマヨネーズ和え	ツナ(8)	はくさい(35)ピーマン(6) にんじん(8)	マヨネーズ	醤油 こしょう	麦茶	ミルク	みそ汁
12 水	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(5) 卵(8)鰹節(0.3)	たまねぎ(25)たけのこ(15) しめじ(8)にんじん(10)きぬさや(2)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	クッキー	★かぼちゃぎょうざ ぎょうざの皮(30) かぼちゃ(20) 砂糖(4) 油 麦茶	
	★豚汁	豚肉(13) みそ(9)	だいこん(20)にんじん(6) ごぼう(6)ふかねぎ(3)	糸こんにゃく(13) 油	いりこだし			
28 金	ごはん			五分つき米		麦茶		
14 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<★納豆和え> 納豆(30)ほうれんそう(8) にんじん(12)えのき(10) 鰹節 醤油	<じゃがいものみそ汁> じゃがいも(23)もやし(18) とうもろこし(2) いりこだし みそ(9)		ビスケット	さつまいもの磯辺揚げ さつまいも(40) てんぷら粉 塩 青のり粉 油 ミルク	チャーハン  スープ
15 土	パンの日	<★セレクトパン> カレーウイナーパン(30) たまごパン(30)ツナマヨパン(30) クリームパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)	<コーンスープ> クリームコーン缶(30)たまねぎ(23) エリンギ(8)ほうれんそう(4) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <マカロニサラダ> マカロニ(7)きゅうり(14) ハム(7) マヨネーズ こしょう	<果物> いちご(30)	せんべい	グリーンコープのおやつ	
	★鮭の塩焼き	鮭(40)			酒	クラッカー	★フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(15)卵(8) 砂糖(3) 麦茶	おにぎり
	やさいのポン酢炒め		もやし(20)しめじ(8)キャベツ(32)	油	ポン酢			
17 月	あおさのみそ汁	みそ(9)	あおのり(8)たまねぎ(23) しめじ(8)こねぎ(2)		いりこだし			
	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	みそ汁
18 火	お別れ遠足		愛情弁当と水筒の準備をお願いします。			ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	ピラフ スープ
29 土 31 月	年度末保育		利用される家庭は、愛情弁当と水筒の準備をお願いします。			クラッカー 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	おにぎり スープ

★乳児については別途、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。  
 ★軽食(夕食)については、19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、おやつに関しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。  
 ★献立に書いてある( )は、グラム数です。  
 ★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。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪3月の旬の食材♪

<野菜>キャベツ、グリーンピース、こまつな、たけのこ、みつば、みずな、さやえんどう、にら、なのはな、アスパラガス、じゃがいも、たまねぎ  
 <魚介>たい、あさり、はまぐり、わかめ、さより、いか  
 <果物>いちご、いよかん、でこぼん



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用