

3月の献立表

2025年03月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(さつま芋・ねぎ) フルーツ	胚芽米、干しそうめん、さつま芋、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース)、焼き豆腐、油揚げ、豆みそ	いちご、たまねぎ、かぶ、にんじん、しらたき、こまつな、ねぎ、かぶ・葉、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	お茶 にゅうめん かぶの塩昆布あえ
03 月 ひなまつり メニュー	チーズ	ひなちらし すまし汁(菜花・花ふ) ブリの照り焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、花ふ、白玉粉、きび砂糖、なたね油、片栗粉	ブリ、卵、あずき(乾)	かぼちゃ、いちご、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、干しいたけ、こんぶ(だし用)、かんぴょう(乾)、焼きのり	お茶 桜もち こんぶ
04 火	大根 スティック	肉うどん 根菜と里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ・ネーブル、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、いんげん	お茶 いなり寿司 煮干し
05 水	人参 スティック	カレーライス しょうゆフレンチサラダ(ちくわ) 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、なたね油、黒砂糖、きび砂糖、はちみつ	鶏がらスープ、牛乳、鶏もも肉、豆乳、ちくわ、きな粉	いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、福神漬、しめじ、にんにく、しょうが	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
06 木 野外 保育	かぼちゃ の煮物	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、きび砂糖、なたね油、はちみつ	牛乳、さば、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	りんご、こまつな、しいたけ、にんじん、ねぎ、みつば、しょうが	牛乳 ホットケーキ にんじんのマリネ
07 金 きみどり クッキング	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉のパーベキュー焼き かぼちゃのサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、とろけるチーズ、ハム(卵なし・乳含む)、油揚げ、豆みそ	はるみ、日本かぼちゃ、大豆もやし、だいこん、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ピーマン、干しぶどう	牛乳 ごはんピザ(きみどり) 手作りピザ 大根スティック
08 土	干し芋	ほうとう風うどん がんもと人参の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、がんもどき、油揚げ、チーズ、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)	いよかん、にんじん、日本かぼちゃ、しめじ、さやえんどう、うめ干し、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 梅じゃこおにぎり チーズ
10 月	チーズ	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) 鮭の南部焼き 五目豆 フルーツ	胚芽米、焼きそばめん、焼ふ、なたね油、ごま、きび砂糖	べにさげ、大豆(ゆで)、豚肉(ロース・赤肉)、鶏もも肉、豆みそ	オレンジ・ネーブル、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、生いも板こんにゃく、ごぼう、万能ねぎ、にんにく、りしりこんぶ(だし用)、あおのり、わかめ(乾)	お茶 焼きそば 胡瓜スティック
11 火 炊き出し 訓練	人参 スティック	コッペパン 押し麦のスープ 魚のポテトクリーム焼き ブロッコリーの玉葱ドレッシング フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、押し麦、なたね油、片栗粉、きび砂糖	ホキ	いちご、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、カリフラワー、レモン果汁、カットわかめ	お茶 わかめおにぎり
12 水	ブロッコリー のごま和え	マーボー丼 春雨スープ もやしのごま酢あえ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、はるさめ、ごま、ごま油、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ、にんにく	お茶 五平もち 人参スティック
13 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきのカレー粉焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、コッペパン(乳・卵なし)、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、かじき、卵、豆みそ	りんご、しらたき、ピーマン、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 パンプティング こんぶ
14 金 誕生会	粉ふき芋	ご飯 中華風コーンスープ チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、片栗粉、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま	鶏ささみ、牛乳、卵、生クリーム、しらす干し、赤みそ、ゼラチン	デコポン、いちご、こまつな、クリームコーン缶、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんにく	お茶 いちごババロア ほうれん草のパン

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー558kcal・たんぱく質23.4g・脂質17.3g)

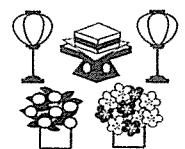
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

6日(木)は野外保育・お別れ遠足です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

11日(火)の軽食は、炊き出し訓練でわかめおにぎりを作ります。

14日(金)は誕生会メニューです。

25日(火)きみどり組のリクエストメニューです。





献立表



2025年03月

日付	朝 おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(さつま芋・ねぎ) フルーツ	胚芽米、干しそうめ ん、さつまいも、なたね 油、きび砂糖	豚肉(ロース)、焼き豆 腐、油揚げ、豆みそ	いちご、たまねぎ、かぶ、 にんじん、しらたき、こま つな、ねぎ、かぶ・葉、ね ぎ、塩こんぶ、干しいた け	お茶 にゅうめん かぶの塩昆布あえ
17 月	干し芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 魚のパン粉焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、パン粉、なた ね油、マヨドレ(卵・乳 なし)	牛乳、さわら、納豆、 豆みそ、バター	りんご、ほうれんそう、 だいこん、ブロッコ リー、もやし、にんじ ん、わかめ(乾)、焼き のり	牛乳 ポテトもち ゆでブロッコリー
18 火 お彼岸 メニュー	大根 スティック	肉うどん 根菜と里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ といも、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身 付)、油揚げ、いわし (煮干し)	オレンジ・ネーブル、 れんこん、にんじん、 ほうれんそう、ごぼう、 ねぎ、こんぶ(だし 用)、いんげん	お茶 二色ぼたもち こんぶ
19 水	人参 スティック	カレーライス しょうゆフレンチサラダ (ちくわ) 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、小麦粉、なた ね油、黒砂糖、きび砂 糖、はちみつ	鶏がらスープ、牛乳、 鶏もも肉、豆乳、ちく わ、きな粉	いよかん、キャベツ、た まねぎ、にんじん、ご ぼう、こまつな、福神 漬、しめじ、にんにく、 しょうが	お茶 ミルクずもち ごぼうスティック
21 金	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉のバーベキュー焼き かぼちゃのサラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・ 乳なし)、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、とろけるチー ズ、ハム(卵なし・乳含 む)、油揚げ、豆みそ	はるみ、日本かぼちゃ、 大豆もやし、だいこん、た まねぎ、りんご、きゅうり、 にんじん、ピーマン、干し ぶどう	牛乳 ごはんピザ 大根スティック
22 土	干し芋	ほうとう風うどん がんもと人参の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、 きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、 がんもどき、油揚げ、 チーズ、米みそ(赤色 辛みそ)、しらす干し (半乾燥)	いよかん、にんじん、 日本かぼちゃ、しめ じ、さやえんどう、うめ 干し、万能ねぎ、干し しいたけ	お茶 梅じゃこおにぎり チーズ
24 月	チーズ	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) 鮭の南部焼き 五目豆 フルーツ	胚芽米、焼きそばめ ん、焼ふ、なたね油、 ごま、きび砂糖	べにさけ、大豆(ゆ で)、豚肉(ロース・赤 肉)、鶏もも肉、豆みそ	オレンジ・ネーブル、もやし、 きゅうり、キャベツ、にんじ ん、生いも板こんにやく、ご ぼう、万能ねぎ、にんにく、り しりこんぶ(だし用)、あおの り、わかめ(乾)	お茶 焼きそば 胡瓜スティック
25 火 おもてなし リクエスト メニュー	きゅうり スティック	ブレッチェン スープ(豆苗、ベーコン) 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ いちご	コッペパン(乳・卵なし)、 蒸し切干しいも、片栗粉、 マヨドレ(卵・乳なし)、グ ラニュー糖、なたね油	鶏もも肉、牛乳、豆 乳、ベーコン(卵なし 乳含む)、ツナ油漬缶	いちご、キャベツ、たま ねぎ、きゅうり、トウモ ウ、しょうが、にんにく	牛乳 豆乳ドーナツ 干し芋
26 水	ブロッコリー のごま和え	マーボー丼 春雨スープ もやしのごま酢あえ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、は るさめ、ごま、ごま油、 片栗粉、なたね油	木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、もやし、はくさ い、きゅうり、にんじん、ね ぎ、にら、万能ねぎ、しょう が、干しいたけ、にんに く	お茶 五平もち 人参スティック
27 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) かじきのカレー粉焼き ピーマンとしらたきのきんぴら フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳な し)、コッペパン(乳・卵な し)、じゃがいも、小麦粉、 きび砂糖、なたね油、ご ま油	牛乳、かじき、卵、豆 みそ	りんご、しらたき、ピー マン、にんじん、たま ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 パンプディング こんぶ
28 金	粉ふき芋	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、マカロニス パゲティ、きび砂 糖、なたね油、ごま 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、ハム(卵なし・乳 含む)、きな粉、いわし (煮干し)	いちご、かぶ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、 にら	牛乳 マカロニきな粉 煮干し
29 土 卒園式	煮干し	卒園式のためお弁当	胚芽米、ごま	チーズ、かつお節		お茶 おかかおにぎり チーズ
31 月	干し芋	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 魚のパン粉焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 片栗粉、パン粉、なた ね油、マヨドレ(卵・乳 なし)、	牛乳、さわら、納豆、 豆みそ、バター	りんご、ほうれんそう、 だいこん、ブロッコ リー、もやし、にんじ ん、わかめ(乾)、焼き のり	牛乳 ポテトもち ゆでブロッコリー

今月の果物は、いよかん、ぼんかん、デコポン、はるみオレンジ、いちご、りんご等になります。

