



# 3月 献立表



令和7年

| 日  | 曜 | 献立名          |  |                  | あか   | きいろ  | みどり   | その他   |
|----|---|--------------|--|------------------|--|--|---|---|
|    |   | 朝おやつ         | 昼食   | おやつ              | 体をつくる<br>血や肉になる                                | 力や体温のもとになる   | 体の調子を整える  |   |
| 1  | 土 | クラッカー<br>麦茶  | おにぎり 味噌汁 ウインナー<br>大根の塩もみ チーズ 麦茶                    | せんべい<br>麦茶       | 高野豆腐 味噌 ウインナー<br>チーズ                           | 米 せんべい クラッカー   | 干しいたけ キャベツ<br>わかめ 昆布 大根   | 水 塩 麦茶  |
| 3  | 月 | ビスケット<br>麦茶  | 【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁<br>青菜の味噌和え グレープフルーツ<br>麦茶      | さくら蒸しパン<br>牛乳    | 鶏肉 油揚げ 鶏卵 味噌<br>こしあん 牛乳                        | 米 砂糖 油 小切麩<br>薄力粉 マンナビスケット                               | 干しいたけ 人参<br>さやえんどう 焼きのり<br>大根 わかめ 昆布<br>もやし 小松菜<br>グレープフルーツ           | 水 穀物酢 塩 みりん<br>料理酒 塩 万能つゆ<br>麦茶 ペーキングパウダー                           |
| 4  | 火 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き<br>こんにゃくと牛蒡の煮物 りんご 麦茶                 | サーターアランダギー<br>牛乳 | 木綿豆腐 味噌 鮭<br>さつま揚げ 鶏卵 牛乳                       | 米 油 砂糖 薄力粉   | 干しいたけ 白菜 なら<br>昆布 ごぼう つきこん<br>人参 グリンピース<br>りんご 大根                     | 水 塩 万能つゆ 麦茶<br>ペーキングパウダー<br>こいくちしょうゆ                                |
| 5  | 水 | 人参煮<br>麦茶    | 焼きそば コンソメスープ<br>大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶                    | ひじきおにぎり<br>麦茶    | 豚肉 油揚げ   | 蒸し中華麺 油 砂糖<br>ごま油 米                                      | キャベツ もやし 人参<br>青のり 玉ねぎ コーン<br>小松菜 大根 きゅうり<br>パプリカ ぶどうジュース<br>アガー ひじき  | 中濃ソース 水<br>チキンスープの素 塩<br>穀物酢 麦茶<br>万能つゆ 料理酒                         |
| 6  | 木 | 小魚<br>麦茶     | ご飯 味噌汁 ごまつくね<br>白菜とわかめの和え物 オレンジ 麦茶                 | ミルクぐずもち<br>麦茶    | 味噌 鶏肉 木綿豆腐<br>牛乳 きな粉 煮干し                       | 米 じゃが芋 はん粉 ごま<br>片栗粉 砂糖                                  | 干しいたけ なめこ<br>万能ねぎ 昆布 玉ねぎ<br>人参 白菜 わかめ<br>オレンジ                         | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 塩 万能つゆ<br>穀物酢 麦茶                                  |
| 7  | 金 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 黒米入りご飯 コンソメスープ<br>ポークカレー<br>切干大根サラダ パナナ 麦茶         | こねつけ<br>麦茶       | 豚肉 味噌  | 米 黒米 じゃが芋 油<br>砂糖 薄力粉 さつま芋                               | 大根 しめじ ほうれん草<br>玉ねぎ 人参 切干大根<br>コーン パナナ                                | 水 チキンスープの素<br>ペーキングパウダー<br>麦茶 塩                                     |
| 8  | 土 | せんべい<br>麦茶   | わかめうどん<br>もやしの和え物 みかん 麦茶                           | ビスケット<br>麦茶      | 油揚げ  | うどん 砂糖 ごま ごま油<br>ビスケット せんべい                              | わかめ 人参 長ねぎ<br>もやし 小松菜 コーン<br>みかん                                      | 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ<br>塩 水 麦茶  |
| 10 | 月 | 人参煮<br>麦茶    | 赤飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ<br>グリルサラダ パイナップル 麦茶                 | お楽しみクッキー<br>牛乳   | 小豆 鶏肉 スキムミルク<br>鶏卵 牛乳                          | 米 もち米 ごま 片栗粉<br>長ねぎ 昆布 大根 人参<br>しょうが プロコッシー<br>人参 パイナップル | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒 塩 万能つゆ<br>麦茶 ペーキングパウダー                            |   |
| 11 | 火 | ウエハース<br>麦茶  | ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮<br>チンゲン菜のサラダ<br>グレープフルーツ 麦茶          | ポパイ団子<br>牛乳      | 味噌 木綿豆腐 鶏肉<br>牛乳                               | 米 小切麩 ごま油 砂糖<br>片栗粉 白玉粉<br>ウエハース                         | 干しいたけ 玉ねぎ<br>わかめ 昆布 大根 人参<br>チンゲン菜 みかん<br>グレープフルーツ<br>ほうれん草           | 水 塩 料理酒<br>チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ<br>穀物酢 麦茶 みりん                       |
| 12 | 水 | 大根煮<br>麦茶    | 麦ご飯 味噌汁 きれいの天ぷら<br>なめたけ和え りんご 麦茶                   | マカロニきな粉<br>牛乳    | 油揚げ 味噌 きれい<br>きな粉 牛乳                           | 米 押し麦 じゃが芋<br>薄力粉 片栗粉 油<br>マカロニ 砂糖                       | 干しいたけ 万能ねぎ<br>昆布 白菜 人参 小松菜<br>なめ茸 りんご 大根                              | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>麦茶  |
| 13 | 木 | せんべい<br>麦茶   | ご飯 味噌汁<br>鶏肉の照り焼き<br>納豆和え チーズ 麦茶                   | ポテトチップス<br>牛乳    | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>納豆 チーズ 牛乳                        | 米 じゃが芋 油 せんべい  | 干しいたけ 白菜 しめじ<br>昆布 大根 人参<br>ほうれん草                                     | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>塩                                      |
| 14 | 金 | 蒸しじゃが芋<br>麦茶 | コーンピラフ コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>野菜ソテー ヨーグルト 麦茶          | パースデーケーキ<br>牛乳   | ロースハム 豚肉<br>木綿豆腐 ヨーグルト<br>スキムミルク 鶏卵 牛乳<br>クリーム | 米 無塩バター はん粉<br>片栗粉 油 砂糖 薄力粉<br>いちごジャム じゃが芋               | コーン 玉ねぎ 人参<br>パセリ 南瓜 えのき茸<br>もやし キャベツ                                 | 水 チキンスープの素<br>塩 トマトケチャップ<br>中濃ソース 麦茶<br>ココア                         |
| 15 | 土 | 小魚<br>麦茶     | ハヤシライス 野菜スープ<br>グリンピースソテー パイナップル 麦茶                | せんべい<br>麦茶       | 豚肉 煮干し   | 米 油 無塩バター<br>せんべい  | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>ダイズトマト ほうれん草<br>大根 グリンピース<br>コーン パイナップル                 | 水 ハヤシベース<br>チキンスープの素 塩<br>麦茶  |
| 17 | 月 | クラッカー<br>麦茶  | ソースカツサンド ミルクスープ<br>トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶             | シュークリーム<br>牛乳    | 鶏肉 スキムミルク 牛乳<br>クリーム                           | 丸パン 薄力粉 はん粉 油<br>砂糖 さつま芋 シュー生地<br>グラニュー糖 クラッカー           | 玉ねぎ 人参 パセリ 大根<br>コーン<br>わかめ パナナ                                       | 水 中濃ソース 麦茶<br>こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん<br>チキンスープの素<br>塩 トマトドレッシング<br>ココア |
| 18 | 火 | 人参煮<br>麦茶    | ゆかりご飯 味噌汁<br>切干大根入り玉子焼き<br>もやし塩昆布和え グレープフルーツ<br>麦茶 | おばけパン<br>牛乳      | 木綿豆腐 味噌 鶏卵<br>豚肉 練乳 牛乳                         | 米 油 砂糖 丸パン<br>無塩バター 薄力粉                                  | ゆかり 干しいたけ<br>長ねぎ ほうれん草 昆布<br>切干大根 玉ねぎ 人参<br>万能ねぎ もやし 塩昆布<br>グレープフルーツ  | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>麦茶 ココア  |
| 19 | 水 | チーズ<br>麦茶    | 五目ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き<br>じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶                | きな粉ぼたもち<br>麦茶    | 油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉<br>チーズ                           | 米 ごま油 じゃが芋 油<br>砂糖 もち米                                   | しめじ 干しいたけ<br>人参 つきこん 玉ねぎ<br>小松菜 昆布 にんにく<br>しょうが グリンピース<br>りんご         | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん<br>麦茶 塩                             |
| 21 | 金 | 蒸し南瓜<br>麦茶   | チキンピラフ コンソメスープ<br>白菜のごまサラダ ぶどうゼリー 麦茶               | マシュマロおこし<br>牛乳   | 鶏肉 牛乳  | 米 無塩バター 砂糖 ごま<br>油 ごま油 コーンフレーク<br>マシュマロ                  | 玉ねぎ 人参 パセリ 大根<br>コーン チンゲン菜 白菜<br>ぶどうジュース<br>アガー 南瓜                    | 水 チキンスープの素<br>穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>麦茶 塩                               |
| 22 | 土 | ビスケット<br>麦茶  | チャーハン 中華スープ<br>ほうれん草ナムル オレンジ 麦茶                    | ビスケット<br>麦茶      | 豚肉   | 米 油 ごま油 砂糖<br>ビスケット マンナビスケット                             | 玉ねぎ コーン ビーマン<br>キャベツ わかめ 長ねぎ<br>ほうれん草 人参<br>オレンジ                      | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>麦茶                                      |
| 24 | 月 | ウエハース<br>麦茶  | ご飯 味噌汁<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>スパゲティサラダ パイナップル 麦茶         | 焼きまんじゅう<br>牛乳    | 味噌 高野豆腐 鶏肉<br>牛乳                               | 米 砂糖 スパゲティ 油<br>薄力粉 ウエハース                                | 干しいたけ 玉ねぎ<br>南瓜 わかめ 昆布 大根<br>人参 グリンピース<br>きゅうり パイナップル                 | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢 塩<br>ペーキングパウダー<br>麦茶                          |
| 25 | 火 | 人参煮<br>麦茶    | ピビンバ丼 味噌汁<br>人参ドレッシング和え パナナ 麦茶                     | おこさま洋食<br>牛乳     | 豚肉 木綿豆腐 味噌<br>干しえび 牛乳                          | 米 砂糖 油 ごま油 ごま<br>じゃが芋                                    | しょうが ほうれん草 もやし<br>人参 干しいたけ<br>えのき茸 小松菜 昆布<br>プロコッシー 白菜 コーン<br>パナナ 長ねぎ | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>人参ドレッシング 麦茶<br>中濃ソース                                |
| 26 | 水 | 大根煮<br>麦茶    | ご飯 中華スープ なら玉<br>春雨サラダ みかん 麦茶                       | ほうれん草の甘食<br>牛乳   | 鶏卵 練乳 牛乳                                       | 米 ごま油 油 砂糖<br>片栗粉 春雨<br>ノンエッグマヨネーズ<br>無塩バター 薄力粉          | もやし 干しいたけ<br>コーン なら 玉ねぎ 人参<br>チンゲン菜 みかん<br>ほうれん草 大根                   | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>穀物酢 麦茶<br>ペーキングパウダー                     |
| 27 | 木 | クラッカー<br>麦茶  | ご飯 ミネストローネ<br>肉団子のホワイトソースがけ<br>ツナサラダ りんご 麦茶        | カスタードプリン<br>麦茶   | 豚肉 牛乳 かつおフレーク<br>鶏卵                            | 米 じゃが芋 砂糖 はん粉<br>薄力粉 無塩バター 油<br>クラッカー                    | 玉ねぎ 人参 ダイズトマト<br>パセリ 大根 きゅうり<br>りんご                                   | 水 トマトケチャップ<br>チキンスープの素 塩<br>穀物酢 麦茶                                  |
| 28 | 金 | 蒸しさつま芋<br>麦茶 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>赤魚のごま風味焼き<br>ひじきと切干大根の煮物 チーズ<br>麦茶   | ココアちんすこう<br>牛乳   | 味噌 赤魚 チーズ 牛乳                                   | 米 玄米 小切麩 ごま<br>砂糖 薄力粉 油 さつま芋                             | 干しいたけ 白菜<br>小松菜 昆布<br>ひじき 切干大根 人参<br>グリンピース                           | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 万能つゆ 麦茶<br>ペーキングパウダー<br>ココア                       |
| 29 | 土 | ビスケット<br>麦茶  | ツナサンド コンソメスープ 塩もみ<br>ゼリー 麦茶                        | せんべい<br>麦茶       | かつおフレーク  | 食パン 無塩バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>香りごせりの素<br>せんべい マンナビスケット      | 大根 しめじ コーン<br>きゅうり  | 水 チキンスープの素<br>塩 麦茶  |
| 31 | 月 | せんべい<br>麦茶   | うどん ちくわ天 さつま芋の天ぷら<br>塩昆布和え<br>オレンジ 麦茶              | きび団子<br>牛乳       | 焼き竹輪 きな粉 牛乳                                    | うどん 薄力粉 片栗粉 油<br>さつま芋 米 もちきび<br>砂糖 せんべい                  | ほうれん草 長ねぎ<br>白菜 きゅうり<br>塩昆布 オレンジ                                      | 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ<br>塩 水 麦茶  |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 給与 | 目標量             | 594          | 20.8      | 16.5          | 270          |
| 給与 | 平均量             | 604          | 22.2      | 17.5          | 250          |
| 乳  | 目標量             | 461          | 16.1      | 12.8          | 225          |
| 乳  | 平均量             | 506          | 17.9      | 13.8          | 213          |

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。