



# 給食献立表 3月



2025年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	土	<保育参観・給食試食会> 鶏のから揚げ ごまつなサラダ おさつステイク 大根とくずし豆腐のスープ りんごゼリー		鶏もも・ベーコン・木綿豆腐・煮干し	かたくり粉・大豆油・ごま・三温糖 さつまいも すりおろしりんごゼリー	しょうが・にんにく・ごまつな・りよくとうもろやし にんじん・きゅうり・大根・トウモロコシ えのきたけ	
3	月	肉団子のスープ煮 餃子 ももの花ゼリー ひなあられ カルピス	麦茶 ★桜餅 せんべい(アンパンマン)	豚ひき肉・鶏卵・きょうざ・こしあん	かたくり粉・緑豆はるさめ 桃の花ゼリー・もち米・塩せんべい	葉ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・にら・キャベツ・ほんしめじ えのきたけ・桜の葉塩漬	446kcal 15.0g
4	火	チャンポン 納豆 オレンジ	粉乳 ★ティラミス風トースト	豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しわかまぼこ・糸引き納豆 脱脂粉乳・クリームチーズ	中華めん・大豆油・とりから・食パン 三温糖	りよくとうもろやし・にんじん・こねぎ・たまねぎ キャベツ・バレンシアオレンジ	415kcal 25.8g
5	水	鱈の照り焼き 春雨の酢の物 バイン缶 ブロッコリーのマヨ焼き 豆腐としめじのみそ汁	粉乳 ★SNOWマンクッキー	ぶり・しらす干し・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・三温糖・ごま油・薄力粉 粉糖・大豆油・フレッツェル ミルクチョコレート	しょうが・きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし わかめ・バインアップル缶詰・ブロッコリー ぶなしめじ・たまねぎ・こねぎ	488kcal 27.4g
6	木	【誕生会・お別れ会】 オムライス インディアンサラダ ミニトマト ミートボールマトソース いちご わかめスープ	麦茶 ★プリン・ア・ラモード	鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐・煮干し ホイップクリーム	有塩バター・かたくり粉・大豆油 じゃがいも・三温糖・カスタードフディング ミルクチョコレート	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ えのきたけ・しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・サラダな・ミニトマト・いちご・大根 わかめ・こねぎ・みかん缶詰	
7	金	米粉のとろ〜りシチュー かぼちゃ焼売 バナナ	粉乳 ★きな粉トースト	鶏もも・ベーコン・カル鉄牛乳 脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・上新粉・大豆油・食パン 三温糖・無塩バター	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ ほんしめじ・グリーンピース・バナナ	478kcal 22.3g
8	土	豆腐のミートグラタン ミモザサラダ オレンジ	牛乳 たべっこどうぶつ	木綿豆腐・豚ひき肉 ミンクスチーズ カル鉄牛乳・鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳	大豆油・薄力粉・水・無塩バター マカロニ・ビスケット	茎にんにくにんにく・にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー バレンシアオレンジ	488kcal 24.7g
10	月	豚汁 岩石揚げ りんご	粉乳 ★ジャムサンド	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ だいたい・鶏卵・脱脂粉乳・ホイップクリーム	さといも・じゃがいも・大豆油・薄力粉 食パン・いちごジャム	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りよくとうもろやし・ほしひじき・西洋かぼちゃ りんご	470kcal 23.2g
11	火	チャプチェ 南瓜とうす揚げのみそ汁 バナナ	粉乳 ★ココア蒸しパン	鶏卵・豚もも・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま 薄力粉・無塩バター	にんじん・キャベツ・青ピーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バナナ	470kcal 22.2g
12	水	魚の胡麻焼きサクサク 春野菜のツナ和え ミニトマト かきたま汁 ピーチゼリー	粉乳 ★ワインナーパン	まだい・しらす干し・まぐろ缶詰・鶏卵 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ウインナー	パン粉・ごま・大豆油 すりおろしゼリーピーチ かたくり粉・ホットケーキミックス	キャベツ・スナップえんどう・葉たまねぎ きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし・ミニトマト えのきたけ	465kcal 30.8g
13	木	バツタイ風焼きそば 冬のあったか汁 海苔佃煮 オレンジ	麦茶 ★広島菜のおにぎり ★いりご大豆	豚もも・蒸しわかまぼこ・木綿豆腐 麦みそ・しらす干し・煮干し・だいたい	中華めん・大豆油・かたくり粉・米 天かす・三温糖・ごま	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りよくとうもろやし・生しいたけ・大根 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが Fe海苔佃煮・バレンシアオレンジ・ひろし	457kcal 22.1g
14	金	ガリバタチキン カレーパスタ トマト 沢煮焼 りんごゼリー	粉乳 ★ポケモンビスケット	鶏もも・ベーコン・豚かた・油揚げ 脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・三温糖・無塩バター スハゲッティ すりおろしりんごゼリー・薄力粉 アーモンド	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマト・ごぼう・葉ねぎ	472kcal 25.0g
15	土	麻婆豆腐 ポーク焼売 バナナ	牛乳 たい焼きカスタード	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・大豆油 ミニたい焼きカスタード	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし 生しいたけ・こねぎ・ごまつな・グリーンピース バナナ	459kcal 22.3g
17	月	筑前煮 納豆和え オレンジ	粉乳 ★スイートポテト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 クリーム・こし練りあん	さといも・大豆油・三温糖・ごま・ごま油 さつまいも・無塩バター・白玉粉	にんじん・さやいんげん・生しいたけ・大根 ごぼう・ごまつな・りよくとうもろやし バレンシアオレンジ・いちご	459kcal 25.7g
18	火	きびなごの竜田揚げ ポテトサラダ ミニトマト 南瓜とうす揚げのみそ汁 りんごゼリー	粉乳 ★フルーツサンド	きびなご・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	かたくり粉・大豆油・じゃがいも すりおろしりんごゼリー・食パン 三温糖	しょうが・きゅうり・にんじん・葉たまねぎ ミニトマト・西洋かぼちゃ・えのきたけ こねぎ・もも缶詰・いちご	469kcal 24.7g
19	水	ポークカレー 福神漬 フルーツ和え	粉乳 ★ダイナソークッキー	豚もも・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・大豆油 ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ゼリー巨峰・薄力粉 アーモンド・三温糖・無塩バター	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー 福神漬・バナナ・みかん缶詰・もも缶詰 りんご・バインアップル缶詰	468kcal 17.3g
21	金	チーズハンバーグ 人参しりしり いちご 豆腐としめじのスープ	元氣ヨーグルト せんべい	豚ひき肉・プロセスチーズ・木綿豆腐 鶏卵・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 煮干し	パン粉・三温糖・大豆油 元氣ヨーグルト・雪の宿	キャベツ・たまねぎ・にんじん・いちご ほんしめじ・えのきたけ・トウモロコシ・大根	446kcal 25.6g
22	土	ナポリタンスハゲッティ 大根とにらのスープ バナナ	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・ウインナー・普通牛乳 豚ひき肉・木綿豆腐	スハゲッティ・ミニメロンパン	たまねぎ・ごまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・大根・にら・りよくとうもろやし バナナ	469kcal 20.2g
24	月	豚ごぼう煮 ツナと春野菜の卵焼き オレンジ	粉乳 ★バナナクレープ	豚もも・高野豆腐・厚揚げ まぐろ缶詰・カル鉄牛乳・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・三温糖 クレープシート・カバーリングチョコレート	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・スナップえんどう 葉たまねぎ・ごまつな・バレンシアオレンジ バナナ	462kcal 25.7g
25	火	さつまいも 白身フライ りんご	粉乳 ★焼きカレーパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳 豚ひき肉	さといも・じゃがいも・大豆油 白身フライ・ホットケーキミックス	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ 西洋かぼちゃ・りんご	438kcal 24.2g
26	水	魚のあけぼの焼き さつぱり酢の物 ピーチゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★チョコチップ入りスコーン	まだい・バルメザンチーズ・鶏卵 ボンレスハム・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・三温糖・ごま すりおろしゼリーピーチ じゃがいも・マカロニ ホットケーキミックス・無塩バター ミルクチョコレート	しょうが・にんじん・りよくとうもろやし・きゅうり ごまつな・たまねぎ	456kcal 24.9g
27	木	鶏のフレック焼き きんぴらごぼう バイン缶 ミニトマト 若竹汁	粉乳 ★三角シュガーパイ	豚もも・バルメザンチーズ・豚もも 油揚げ・木綿豆腐・煮干し・かつお節 ウインナー・鶏卵・脱脂粉乳	コーンフレーク・パン粉・三温糖・ごま 中華めん・パイ皮・グラニュー糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ほんしめじ にら・バインアップル缶詰・ミニトマト たけのこ・こねぎ・えのきたけ・青ピーマン ブロッコリー・バレンシアオレンジ	465kcal 27.8g
28	金	けんちんうどん 松風焼き オレンジ	ヤクルト ★フレンチトースト	豚もも・油揚げ・豚ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・鶏卵・カル鉄牛乳	うどん・大豆油・かたくり粉・ごま ヤクルト・食パン・無塩バター 三温糖	大根・にんじん・ごまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・たまねぎ・あおのり バレンシアオレンジ	445kcal 18.9g
29	土	<修園式> ハヤシライス ダイコンサラダ いちご	牛乳 チョコタルト	豚もも・鶏卵・ボンレスハム・普通牛乳	じゃがいも・大豆油・チョコタルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・大根 スイートコーン缶詰・きゅうり・ブロッコリー いちご	493kcal 18.7g

1日(土)・・・保育参観・給食試食会  
6日(木)・・・誕生会・お別れ会(お米0.5合をお願いします。たんぼぼ、すみれ、ひまわり)  
22日(土)・・・卒園式  
29日(土)・・・修園式  
🌸 ひまわりクッキング<17日(月)いちご大福作り 27日(木)お弁当作り>

3月は、ひまわりさんリクエストのお別れ給食を実施します。  
楽しかった保育園の思い出とともに、最後の給食をみんなで  
楽しく食べましょう。

