

令和7年 3月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	野菜ラーメン 黒煮豆	干し中華めん(乾)／ご ま油／じゃがいも／三 温糖／ハードビスケット ／塩せんべい	豚肩(脂肪なし)／牛乳 ／黒大豆	人参／キャベツ／もやし／ 玉葱	牛乳 ビスケット	
3 月	ご飯 煮魚の花和え 清まし汁 果物	米／麦／マヨネーズ／三 温糖／サラダ油／白豆 粉／小麦粉／ソフトビ スケット	あこうだい／卵／はん ぺん／わかめ／かつお 節／牛乳／あずき(乾)	しょうが／ほうれんそう／ ぶなしめじ／ネーブル	牛乳 花びら餅	
4 火	ご飯 豆腐ハンバーグ カミミササラダ あずき汁	米／麦／でんぶ／三 温糖／サラダ油／マヨ ネーズ／とうもろこし／ さつまいも／油／ごま (乾)／ポーロ	絞豆腐／鶏ひき肉／ 干ひじき／卵／しらす 干し／大豆／鶏成鶏肉 モモ(皮付き)／わかめ ／スキムミルク／いり	玉葱／キャベツ／きゅうり ／だいこん／人参	牛乳 大学芋	
5 水	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米／麦／ごま油／ごま (乾)／コーンフレーク ／レーズン／ソフトビ スケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(水煮フル イト)／油揚げ／わかめ ／いりこ／牛乳	にんにく(りん茎)／こまつ な／もやし／人参／だい こん／バナナ	お茶 フルーツコーンフレーク	
6 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ きのこスープ 果物	米／コーン／バター／ 小麦粉／でんぶ／油 ／じゃがいも／上新粉 ／グラニュー糖／マヨ ネーズ／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／ローズハム／ ベーコン／かつお節／ 牛乳	人参／玉葱／パセリ／に んにく／きゅうり／えのきた け／ぶなしめじ／生しいた け／ぼんかん／りんご	牛乳 りんごケーキ	
7 金	ご飯 カレー キャベツのサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ 油／小麦粉／有塩バ ター／はちみつ／三温 糖／食パン／ウエハース	和牛モモ(脂肪なし) ／牛乳／蒸しかまぼこ ／とろけるチーズ	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／りんご／にんにく (りん茎)／きゅうり／キャ ベツ／りんご	お茶 チーズトースト	
8 土	焼きそば きのこスープ 果物	干し中華めん(乾)／サ ラダ油／ハードビス ケット／塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)／か つお節／あおのり／ ベーコン／いりこ(出 汁用いりこ)／牛乳	キャベツ／もやし／人参 ／玉葱／えのきたけ／ぶなし めじ／ネーブル	牛乳 ビスケット	
10 月	ご飯 魚のごまマヨ焼き ひじきのいため煮 みそ汁	米／麦／ごま(乾)／油 ／三温糖／マヨネーズ ／食パン／コーン	ホキ／干ひじき／油揚 げ／わかめ／いりこ ／牛乳／とろけるチーズ ／ヨーグルト	人参／さやいんげん／はく さい／玉葱／ねぎ	牛乳 コーントースト	
11 火	米粉パン ミネストローネ 果物 牛乳	パン／マカロニ／じゃ がいも／サラダ油／水 稲穀粒(精白米)／三温 糖／塩せんべい	ベーコン／牛乳／しら す干し(半乾製品)／か つお節	玉葱／人参／セロリー／に んにく／パセリ／バナナ	牛乳 おかかおにぎり	
12 水	まごころ弁当	黒砂糖／甘納豆(あず き)／有塩バター／塩 せんべい	牛乳／卵		牛乳 米粉の蒸しパン	
13 木	ケチャップライス 鶏肉のオレンジ焼き 茹でブロッコリー コーンポタージュ 果物	米／バター／マーマ レード(高糖度)／コー ン／食パン／三温糖 ／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／牛乳／生クリーム	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／にんにく(りん茎) ／しょうが／ブロッコリー ／パセリ／ネーブル／温州 蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツサンド	
14 金	ご飯 豆腐とキャベツの味噌炒め きのこスープ 果物	米／麦／サラダ油／三 温糖／小麦粉／とうも ろこし／パン粉／ソフ トビスケット	木綿豆腐／豚ばら(脂身 付)／ベーコン／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳／卵	人参／玉葱／キャベツ／え のきたけ／ぶなしめじ／生 しいたけ(菌床栽培、生)／ りんご	牛乳 コーンボール	
15 土	スパゲティナポリタン 豆腐スープ 果物	スパゲティ／サラダ 油／でんぶ／ハード ビスケット／塩せんべ い	ベーコン／パルメザン チーズ／木綿豆腐／か つお節／こんぶ／牛乳	玉葱／青ピーマン／えの きたけ／ぶなしめじ／ねぎ ／ネーブル	牛乳 ビスケット	
17 月	ご飯 魚の竜田揚げ チンゲン菜と菜花のごま和 みそ汁	米／麦／でんぶ／揚 げ油／ごま(いり)／マ ヨネーズ／サラダ油			牛乳 アラスカめぬけ／蒸し かまぼこ／生揚げ／い りこ／牛乳／豚肩(脂肪 なし)／卵／あおのり ／かつお節	
18 火	ご飯 炒り豆腐 中華スープ 果物	米／麦／サラダ油／三 温糖／ごま油／でんぶ ／食パン	絞豆腐／鶏ひき肉／ 卵／豚モモ(脂肪なし) ／わかめ／牛乳／ペー コン／プロセスチーズ ／ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱／干し椎茸／人参／グ リンピース(冷凍)／たけの こ(水煮缶詰)／もやし／は くさい／はっさく／青ピー マン	牛乳 ビスケット	
19 水	ご飯 カレー スパゲティサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ マヨネーズ／小麦粉 ／有塩バター／はちみつ ／スパゲティ／三温 糖／塩せんべい	和牛モモ(脂肪なし) ／牛乳／ローズハム ／プロセスチーズ／卵	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／りんご／にんにく (りん茎)／キャベツ／きゅ うり／ネーブル	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン	
21 金	ご飯 コーンオムレツ ごま和え みそ汁	米／麦／とうもろこし 缶詰(クリーム)／サラダ 油／ごま(乾)／ソフトビ スケット	卵／スキムミルク／木 綿豆腐／いりこ(出汁 用いりこ)／ヨーグル ト(全脂無糖)	玉葱／ほうれんそう／もやし ／ねぎ／バナナ／もも(缶 詰果肉)／温州蜜柑缶詰(果 肉)	お茶 フルーツヨーグルト	
22 土	中華塩そば みそ汁	干し中華めん(乾)／サ ラダ油／ごま油／焼き ふ(車ふ)／ハードビス ケット／塩せんべい			牛乳 ビスケット	
24 月	ご飯 魚のカレーミニエル 野菜のみそ汁(和え 料雲汁)	米／麦／でんぶ／サ ラダ油／有塩バター ／マヨネーズ／ごま(い り)／黒砂糖／レーズ ン／ポーロ	あこうだい／焼き竹輪 ／木綿豆腐／卵／わか め／いりこ(出汁用い りこ)／牛乳	キャベツ／青ピーマン／も やし／玉葱／えのきたけ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン	
25 火	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	米／麦／三温糖／ごま (いり)／無塩バター ／コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／木綿豆腐／卵／いり こ(出汁用いりこ)／ 牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／人参／干し椎茸／ね ぎ／ほうれんそう／りんご	牛乳 米粉ごまクッキー	
26 水	米粉パン 味噌汁 果物 牛乳	パン／じゃがいも／さ つまいも／塩せんべい	生揚げ／いりこ(出汁 用いりこ)／牛乳	玉葱／人参／こまつな／パ ナナ	牛乳 ふかしもち	
27 木	ご飯 厚揚げかめ煮 ひじきの和風サラダ みそ汁	米／麦／しらたき／三 温糖／ごま(いり)／マ ヨネーズ／じゃがいも ／サラダ油／塩せんべ い	生揚げ／牛肉／鶏肉 ／干ひじき／わかめ／い りこ／牛乳／しらす ／卵／スキムミルク／あ おのり／かつお節	玉葱／人参／こまつな／は くさい／キャベツ／もやし	牛乳 米粉のじゃこおやき	
28 金	ご飯 五目卵焼き 菜の花の炒め物 豆乳汁	米／麦／油／マヨネ ーズ／三温糖／ロールパ ン／有塩バター／クラッ カー	卵／しらす／凍り豆腐 ／ベーコン／豆乳／木 綿豆腐／いりこ／牛乳 ／まぐろ缶詰	さやいんげん／人参／和種 なばな／玉葱／干し椎茸 ／こねぎ／きゅうり	牛乳 ツナサンド	
29 土	鶏南うどん 味噌煮 果物	うどん(乾)／三温糖 ／じゃがいも／ハードビ スケット／塩せんべい	鶏若鶏肉(皮付き)／ いりこ(出汁用いり こ)／大豆(国産、乾) ／こんぶ／油揚げ／牛乳	ごぼう／人参／ねぎ／さや いんげん／バナナ	牛乳 ビスケット	
31 月	ご飯 ポークカレー コールスロー 果物	米／麦／じゃがいも ／油／小麦粉／有塩バ ター／はちみつ／マヨ ネーズ／まるぼろ／塩 せんべい	豚肩(赤肉)／牛乳 ／ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／りんご／にんにく (りん茎)／キャベツ／きゅ うり／りんご	牛乳 丸ポーロ	

ひなまつり会

避難訓練

誕生会

新入園
説明会

まごころ節

お別れ会

お花参
20日春の月
お園式

保育

3歳未満児月	エネルギー	514 kcal	タンパク質	18.3 g
平均栄養価	脂 質	18.8 g	食塩相当量	2.6 g
3歳以上児月	エネルギー	514 kcal	タンパク質	18.3 g
平均栄養価	脂 質	18.8 g	食塩相当量	2.6 g