

令和7年 3月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	果物	夕食
1	土	ご飯	豚肉の生姜焼き	ほうれん草のおかか和え		わかめと豆腐の味噌汁	味噌焼きおにぎり	
15	土	米	豚肉 玉葱 しょう油 みりん 生姜 なたね油	ほうれん草 もやし 人参 かつお節 しょう油 かつお昆布だし		わかめ 豆腐 長葱 味噌 煮干しだし	米 味噌 しょう油 (果物 牛乳)	
3	日	3日 ★鮭のちらし風ごはん		鶏肉のマーマレード焼き	キャベツのごま和え	★菜の花と花魁のすまし汁	フルーツゼリー (ひなた)/ひなあられ	
3	月	米 鮭 卵 人参 絹さや きざみ海苔 素精糖 塩 しょう油 かつお昆布だし 昆布 酒	鶏肉 マーマレード しょう油 みりん 酒	鶏肉 マーマレード しょう油 みりん 酒	キャベツ 人参 ごま 素精糖 しょう油	菜の花 花魁 椎茸 かつお昆布だし 塩 しょう油	素精糖 寒天 りんごジュース りんご みかん缶 バイン缶 ひなあられ (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
17	月	17日・31日 ご飯	鶏肉のマーマレード焼き	ひじきの煮物		★菜の花と豚のすまし汁	カルピスゼリー	
31	月	米	鶏肉 マーマレード しょう油 みりん 酒	干しひじき 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油		菜の花 豚 椎茸 かつお昆布だし 塩 しょう油 片栗粉	カルピス グラニュー糖 もも缶 寒天 クラッカー (果物 牛乳)	
4	火	4日 ハヤシライス (専業)		カリフラワーのサラダ		オニオンスープ (結生)	フライドポテト (専業)	
4	火	米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 バター 薄力粉 なたね油 ケチャップ トマト缶 ウスターソース		カリフラワー 人参 キャベツ 胡瓜 ハム コーン 酢 素精糖 塩 なたね油		玉葱 人参 パセリ 塩 なたね油	じゃが芋 なたね油 塩 あおのり (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
18	火	18日 パン (サジート)	クリームシチュー (夏向)	ブロッコリーのサラダ (栗)		カレーポテトコロッケ (数大)		
18	火	食パン	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ パセリ 薄力粉 バター 牛乳 塩 なたね油	ブロッコリー 人参 キャベツ ハム コーン 酢 素精糖 塩 なたね油		じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 塩 カレー粉 薄力粉 パン粉 なたね油 (果物 牛乳)		
5	水	5日 けんちんうどん (時輝)		金時豆の煮物	かぶと胡瓜のゆかり和え	大学芋 (慶広)		
5	水	うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 里芋 油揚げ 塩 しょう油 みりん 酒 かつお昆布だし				さつまいも なたね油 ごま 素精糖 しょう油 (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物	
19	水	19日 野菜タンメン (晴輝)		いんげん豆 素精糖 塩	かぶ 胡瓜 人参 しそ葉 塩	真珠煮し (駿太郎)		
19	水	中華めん 鶏がらだし 豚がらだし 生姜 にんにく 豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 青梗菜 塩				もち米 鶏ひき肉 玉葱 生姜 塩 しょう油 (果物 牛乳)		
6	木	ご飯	鶏肉の唐揚げ (鉄板)	根菜サラダ		ほうれん草と椎茸の味噌汁	フルーツサンド (悠佑)	
6	木	米	鶏肉 酒 生姜 にんにく しょう油 片栗粉 なたね油	大根 ごぼう れんこん 人参 胡瓜 ツナ こんにやく マヨネーズ しょう油 素精糖 ごま		ほうれん草 椎茸 味噌 煮干しだし	食パン ホイップクリーム グラニュー糖 もも缶 みかん缶 苺 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
7	金	ご飯	ブルコギ	南瓜の煮物	白菜と胡瓜の漬漬け	中華風スープ	しらすとわかめの混ぜご飯	
21	金	米	豚肉 もやし 人参 ニラ 生姜 にんにく しょう油 素精糖 ごま油 ごま	南瓜 素精糖 しょう油	白菜 胡瓜 塩	ささみ 豆苗 生姜 長葱 ぎょうざの皮 片栗粉 かつお昆布だし 塩 しょう油 ごま油 (果物 牛乳)	米 しらす わかめ ごま 塩 酒 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
8	土	ご飯	鮭のチーズ焼き	キャベツとコーンのサラダ		厚揚げとしめじの味噌汁	チキンピラフ	
8	土	米	鮭 チーズ 塩	キャベツ 人参 胡瓜 コーン 酢 素精糖 塩 なたね油		厚揚げ しめじ 長葱 味噌 煮干しだし	米 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン 椎茸 なたね油 塩 バター しょう油 (果物 牛乳)	
10	月	10日 カレーライス (陽向)		マカロニサラダ (祥)		小松菜とえのきのすまし汁	レーズンズコーン (旺太郎)	
10	月	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレー粉 薄力粉 なたね油 チーズ りんご トマト 牛乳 ケチャップ ウスターソース 塩		マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ツナ マヨネーズ 塩		小松菜 えのき かつお昆布だし 塩 しょう油 (果物 牛乳)	薄力粉 干しぶどう BP バター グラニュー糖 牛乳 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
24	月	24日 ドライカレー (愛)		ポテトサラダ (和幸)			ラスク (尚治)	
24	月	米 ターメリック 豚ひき肉 玉葱 ビーマン 干しぶどう 塩 カレー粉 薄力粉 ケチャップ 中濃ソース なたね油 にんにく 生姜		じゃが芋 玉葱 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ 塩			フランスパン バター 素精糖 (果物 牛乳)	
11	火	ご飯	鶏肉の照り焼き	五目大豆	ブロッコリーのごま和え	白菜と油揚げの味噌汁	ピザトースト	
25	火	米	鶏肉 しょう油 酒 みりん	大豆 ごぼう 人参 こんにやく いんげん 昆布 しょう油 素精糖 みりん	ブロッコリー ごま 素精糖 しょう油	白菜 油揚げ 味噌 煮干しだし	食パン ビーマン 玉葱 チーズ ハム ケチャップ トマトビュール (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
12	水	12日 ミートスパゲティ (結輝)		コールスローサラダ		コーンスープ (駿太郎)	きつねおにぎり	
12	水	スパゲティ 豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 ビーマン エリンギ なたね油 バター 薄力粉 トマトビュール ケチャップ ウスターソース 塩		キャベツ 人参 胡瓜 干しぶどう 酢 塩 なたね油		コーンクリーム缶 玉葱 塩 バター 牛乳	米 油揚げ しょう油 素精糖 みりん (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
26	水	26日 あんかけ焼きそば (颯)		わかめとしらすの和風サラダ		青菜と豆腐のすまし汁		
26	水	中華めん 豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 きくらげ 青梗菜 塩 しょう油 なたね油 ごま油 片栗粉		わかめ キャベツ 胡瓜 コーン しらす しょう油 酢 素精糖 なたね油 ごま		ほうれん草 豆腐 かつお昆布だし 塩 しょう油		
13	木	ご飯	ハンバーグ	13日 マッシュポテト (匠輝)	みかんサラダ	なめことわかめの味噌汁	塩ちんすこう	
13	木	米	豚ひき肉 玉葱 パン粉 牛乳 塩 ケチャップ 中濃ソース	じゃが芋 塩 バター 牛乳	白菜 ブロッコリー みかん缶 酢 塩 素精糖 なたね油	なめこ わかめ 玉葱 味噌 煮干しだし	薄力粉 グラニュー糖 なたね油 塩 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
27	木			27日 じゃがバター				
27	木			じゃが芋 塩 バター				
14	金	ご飯	鮎の西京焼き	大根と胡瓜のごま酢和え		筑前煮	ヨーグルトケーキ	
14	金	米	鮎 味噌 しょう油 みりん 酒	大根 胡瓜 ごま 酢 素精糖 塩 しょう油	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 にんにく 里芋 絹さや しょう油 素精糖 なたね油 かつお昆布だし	しめじ 豆腐 三つ葉 かつお昆布だし 塩 しょう油 (果物 牛乳)	薄力粉 BP ヨーグルト グラニュー糖 卵 バター 干しぶどう (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆12日は誕生会です。
 ★は新メニューです。
 3日はひなまつりの行事食です。
 ※5歳の行事の日にはリクエストメニューは抜いています。
 今月の果物予定:りんご みかん

今月の平均栄養価(幼児)	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
	599Kcal	24.2g	22.3g	290mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg