

2025年03月

# 献立表

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | 3時おやつ                      | 材料(昼食と午後おやつ)                        |   |   |
|----|---|---|----------------------------|-------------------------------------|---|---|
|    |   |   |                            | 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                                      |
| 1  | 土 | みそラーメン<br>人参シリシリ  | 牛乳<br>お菓子<br>果物            | 中華麺、油                               | 豚肉、みそ、卵、かまぼこ、ツナ、わかめ                             | にんじん、もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ                            |
| 3  | 月 | ちらし寿司<br>ミートボール<br>菜の花のおひたし<br>すまし汁(花ふ)   | 桜餅                         | 米、もち米、砂糖、花ふ                         | 豆腐、錦糸卵、こしあん、さくらでんぶ、こんぶ                          | にんじん、れんこん、えのきたけ、スナップえんどう、菜花、青梗菜、みつば、しいたけ        |
| 4  | 火 | ご飯<br>肉野菜炒め<br>マカロニサラダ<br>果物  | 牛乳<br>青のりポテト               | 米、フレンチポテト、マカロニ、マヨネーズ、揚げ油、油、片栗粉      | 牛乳、鶏肉、いか、あおのり                                   | キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ                     |
| 5  | 水 | ご飯<br>ひよこ豆とウインナーのカレー<br>りっちゃんのサラダ<br>果物   | 牛乳<br>お誕生日ケーキ<br>【シフォンケーキ】 | 米、メークイン、砂糖、油、コーンスターチ、小麦粉            | 牛乳、卵、ひよこ豆、ウインナー、ロースハム、ホイップクリーム、スキムミルク、塩こんぶ、かつお節 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、コーン、ミニトマト            |
| 6  | 木 | ご飯<br>ポークチャップ<br>小松菜のごま和え<br>果物   | 牛乳<br>お好みドック               | 米、ロールパン、砂糖、ごま、油                     | 牛乳、豚肉、ロースハム、ちりめん                                | たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン                    |
| 7  | 金 | パン<br>さけのタルタルソース焼き<br>カリフラワーの甘酢和え<br>中華スープ  | ココアプリン<br>鉄分チーズ            | ココアプリンの素、マヨネーズ、片栗粉、ロールパン            | 牛乳、さけ、豆腐、ベーコン、きくらげ、チーズ                          | カリフラワー、レタス、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ                     |
| 8  | 土 | 炒めビーフン<br>わかめスープ  | 牛乳<br>お菓子<br>果物            | ビーフン、油、いりごま、砂糖                      | 豚肉、ちくわ、わかめ                                      | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、ねぎ、しいたけ              |
| 10 | 月 | ご飯<br>筑前煮<br>青梗菜のおひたし<br>果物   | 牛乳<br>カエル蒸しパン              | 米、メークイン、蒸しパンミックス、こんにゃく、砂糖、油、コーンスターチ | 牛乳、鶏肉、うずらの卵、ちりめん、かつお節                           | チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、たけのこ、小松菜パウダー、ごぼう、いんげん、こんぶ、しいたけ |
| 11 | 火 | ご飯<br>五目炒り豆腐<br>切干大根のごまネーズ<br>果物  | 牛乳<br>大学芋                  | さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、ごま、揚げ油、油、いりごま(黒)   | 牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ、ロースハム                          | たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン               |
| 12 | 水 | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>ブロッコリー<br>白菜のみそ汁   | 牛乳<br>マシュマロクリスピー           | 米、コーンフレーク、マーガリン、砂糖                  | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、煮干し、わかめ                          | はくさい、ブロッコリー、にんじん、ねぎ                             |
| 13 | 木 | ご飯<br>青椒肉絲<br>パンサンスー<br>果物  | 牛乳<br>フレンチトースト             | 米、食パン、春雨、砂糖、マーガリン、ごま油、片栗粉、油、ごま      | 牛乳、豚肉、卵、錦糸卵、かまぼこ                                | たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、ピーマン、しょうが                   |
| 14 | 金 | ご飯<br>エビフライ<br>三色ソテー<br>ジュリアンスープ  | 牛乳<br>イチゴゼリー<br>昆布         | 米、揚げ油、春雨、油                          | 牛乳、ロースハム、ウインナー、こんぶ                              | たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、コーン、にんじん、えのきたけ、セロリ、トウモロコシ      |
| 15 | 土 | お弁当の日  |                            |                                     |   |   |



1日・3日・5日・8日・22日・29日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。

赤字はゆり組さんのリクエストメニューです。