

令和7年度 3月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
02 月	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏もも肉 ハム、ひじき	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、葉ねぎ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	グラノーラクッキー 牛乳	小麦粉、フルーツグラノーラ、バター、砂糖	卵 牛乳		
03 火	昼食	てまり寿司 菜の花のおひたし 花ふのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 花ふ	油揚げ、焼きのり かまぼこ、かつお節 絹ごし豆腐、わかめ	人参、きゅうり チンゲン菜、なばな 葉ねぎ フルーツ	酢、塩 しょうゆ、塩 だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	桜もち 牛乳	あんこ、米、もち米	牛乳	いちご	塩
04 水	昼食	ご飯 鮭のムニエル 花野菜サラダ むらくもスープ フルーツ	米 小麦粉、バター マヨネーズ 片栗粉	鮭 卵	ブロッコリー、カリフラワー 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	きなこサンド 牛乳	ロールパン、バター、砂糖	きな粉 牛乳		
05 木	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 ほうれん草の磯和え フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま油	生揚げ、牛ひき肉 焼きのり	玉ねぎ、人参、いんげんまめ、生姜 もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	サラダチーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
06 金	昼食	エビフライカレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 油、砂糖	エビフライ、豚肉、スキムミルク	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	お誕生日ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、ホイップクリーム、砂糖、油	牛乳	黄桃缶	
07 土	昼食	スパゲティイタリアン コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油	卵、ウインナー、ベーコン、粉チーズ わかめ	玉ねぎ、人参、ホールトマト、しめじ、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
09 月	昼食	ご飯 麻婆白菜 パンサンスー フルーツ	米 油、ごま、片栗粉、砂糖 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	白菜、人参、玉ねぎ、葉ねぎ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	芋もち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、油	あおのり 牛乳		しょうゆ、塩
10 火	昼食	ご飯 クラムチャウダー ブロッコリーサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	牛乳、あさり、スキムミルク、ベーコン	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、人参 フルーツ	コンソメ、白こしょう、塩 酢、白こしょう、塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
11 水	昼食	ご飯 さばの煮付け 豚汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 里芋、板こんにゃく	さば 豚肉、みそ	小松菜、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ココアプリン おしゃぶり昆布	ココアプリンの素	牛乳 おしゃぶり昆布		
12 木	昼食	ご飯 まりあげ スパゲティサラダ フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 マヨネーズ、スパゲティ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ツナ	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん 塩、こしょう
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
13 金	昼食	ご飯 鶏肉のチリソース風 チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 砂糖、油、片栗粉 すりごま、砂糖	鶏もも肉 しらす干し	れんこん、エリンギ、ピーマン チンゲン菜、人参 フルーツ	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢 しょうゆ
	午後おやつ	肉まん 牛乳	小麦粉、油、砂糖	肉団子 牛乳		ベーキングパウダー、塩
14 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
16 月	昼食	ご飯 白身魚のカレー揚げ 肉みそ納豆 けんちん汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油、砂糖 油	白身魚 豚ひき肉、挽きわり納豆、みそ 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	カレー粉 しょうゆ、みりん しょうゆ、だしの素、塩
	午後おやつ	ごまチーズホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、黒ごま、ごま	牛乳、サラダチーズ、卵 牛乳		
17 火	昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉 かつお節	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	お野菜プリッツ 牛乳	小麦粉、片栗粉、油	粉チーズ 牛乳	人参、パセリ	塩