

2025年3月献立表りす①

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ 午後
		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	その他	
1	土 ご飯 メンチカツ 大根ツナサラダ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、サラダ油、マヨネーズ、ドーナツ	メンチカツ、ツナ、油揚げ、味噌、牛乳	大根、きゅうり、人参、キャベツ	中濃ソース、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
3	月 ひなちらし 照り焼きチキン(風船の花のごま和え) みかんヨーグルト すまし汁(鮭、小松菜)	米、砂糖、ごま、麩、ホットケーキミックス、サラダ油、ひなあられ	鮭、錦糸卵、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ヤクルト	きぬさや、人参、菜の花、みかん缶、小松菜	蒲焼のたれ、みりん、醤油、昆布つゆ白だし、料理酒、麦茶	やわらかおかし(のり塩) 麦茶 ひな祭りカップケーキ ヤクルト
4	火 ご飯 マーボー豆腐 蒸しシュウマイ 中華スープ(白菜、コーン)	米、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	鶏豚肉ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、肉しゅうまい、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、白菜、コーン、バナナ	中華だし、醤油、鶏がらだし、塩、こしょう、麦茶	ビスコ ココア きなこきなこ 麦茶
5	水 ご飯(やさしいふりかけ) のりチーズ焼き(ほうれん草、ソーテー) いちごゼリー 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、砂糖、マーガリン、ゼリーの素、小麦粉、サラダ油	たら、シュレッドチーズ、ベーコン、豆腐、味噌、牛乳	ほうれん草、なめこ	やさしいふりかけ、塩、ケチャップ、醤油、和風だし、ココア、麦茶	ちよぼちよぼ・アスパラ 麦茶 ココア グッキー 牛乳
6	木 ご飯 コロッケ盛合せ ひじきサラダ コンソメスープ(白菜、玉葱)	米、サラダ油、マヨネーズ、麩、砂糖、マーガリン	牛肉コロッケ、野菜コロッケ、ツナ、ひじき、きな粉、牛乳	人参、白菜、玉ねぎ	中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ルヴァン 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
7	金 ご飯 さばのみそ煮 春雨炒め 卵スープ	米、砂糖、春雨、片栗粉、食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム	さば、味噌、鶏豚ミンチ、卵、牛乳	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、大根の葉	料理酒、醤油、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	サッポロポテト 麦茶 サンドイッチ 牛乳
8	土 ソース焼きそば すまし汁(ワカメ、ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏豚ミンチ、青のり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	マリービスケット 麦茶 ドーナツケーキ 牛乳
10	月 わかめご飯 唐揚げ(ブロッコリー、サダオレ) 味噌汁(かぶの葉)	米、わかめご飯の素、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ、豆腐、味噌、牛乳	生姜、ブロッコリー、コーン、人参、オレング、かぶの葉、バナナ	醤油、料理酒、塩、こしょう、和風だし、ココア、カラースプレー、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 ココアバナナ 牛乳
11	火 ミートソーススパゲティ コーンスローサラダ プリン コンソメスープ(えのき)	スパゲティ、ハヤシフレック、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、プリンの素、米	牛豚ミンチ、豚ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、えのき	トマトピューレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらだし、のりたまふりかけ、麦茶	星たべよ ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶
12	水 納豆ご飯 焼き魚(鮭) もやしの中華サラダ 味噌汁(揚げ、豆腐)	米、フライドポテト、サラダ油	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、錦糸卵、油揚げ、豆腐、味噌、牛乳	もやし、人参、きゅうり	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ、麦茶	マリービスケット 麦茶 フライドポテト 牛乳
13	木 ☆誕生会メニュー☆ バターライス ハンバーグ(ブロッコリー) ぶどうゼリー コーンスープ	米、マーガリン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、コーンスープの素、ホットケーキミックス、サラダ油	鶏豚ミンチ、牛豚ミンチ、豆腐、牛乳、卵、生クリーム	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	コンソメ、塩、ケチャップ、中濃ソース、麦茶	ハーベスト 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
14	金 ご飯 カレーの竜田揚げ(人参しりしり) 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉、サラダ油、春雨、砂糖	カレー、ツナ、卵、魚肉ソーセージ、錦糸卵、味噌、ヨーグルト、牛乳	生姜、人参、きゅうり、キャベツ、白ねぎ、バナナ、みかん缶	醤油、料理酒、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、中華ドレッシング、麦茶	ビスコ 麦茶 ブルーベリータル 牛乳
17	月 ご飯 おやこ煮 ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁(麩、揚げ)	米、マヨネーズ、麩、コッパパン、サラダ油、グラニュー糖	鶏むね肉、卵、ハム、油揚げ、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	昆布つゆ、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳



※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2025年3月献立表りす②

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満) おやつ 午後
		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	その他	
18	火 けんちんうどん 野菜コロッケ バナナ	うどん、サラダ油、米	鶏むね肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、野菜コロッケ、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、白ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ白だし、醤油、中濃ソース、麦茶	ちよぼちよぼ・アスパラ ココア 焼きおにぎり 麦茶
19	水 ご飯 カレイの煮付け 大根ツナサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ)	米、砂糖、マヨネーズ、食パン	カレイ、ツナ、味噌、卵、牛乳	生姜、大根、きゅうり、人参、かぶ、かぶの葉	醤油、料理酒、みりん、和風だし、麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶 フレンチトースト 牛乳
21	金 ご飯 ごまなしふりかけ たら西京焼き(ブロッコリー、マヨ) みかんゼリー すまし汁(大根、葉)	米、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、マカロニ	青のり、たら、白みそ、きな粉、牛乳	ブロッコリー、大根、大根の葉、みかん缶	ごまなしかつおふりかけ、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、塩、麦茶	星たべよ 麦茶 きなこマカロニ 牛乳
22	土 チャーハン カレーコロッケ コンソメスープ(小松菜、人参)	米、ごま油、サラダ油、ドーナツ	卵、鶏豚ミンチ、カレーコロッケ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜	中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
24	月 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め マカロニサラダ すまし汁(えのき、ほうれん草)	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、フライドポテト	厚揚げ、鶏豚ミンチ、大豆ミンチ、魚肉ソーセージ、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、きゅうり、えのき、ほうれん草	料理酒、中華だし、醤油、塩、こしょう、みりん、昆布つゆ白だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 麦茶 フライドポテト 牛乳
25	火 食パン クリームシチュー 蒸鶏のサラダ ★デコボン	食パン、じゃが芋、サラダ油、シチューミックス、米、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ささみ、油揚げ	玉ねぎ、人参、パセリ、きゅうり、コーン、デコボン	ごまドレッシング、醤油、麦茶	やわらかおかし(きなこ) ココア きつねおにぎり 麦茶
26	水 ご飯 豚の生姜焼き もやしのツナ和え 味噌汁(豆腐、菜)	米、砂糖、ソフトぼろ、星たべよ	豚もも肉、ツナ、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、生姜、人参、ほうれん草、もやし、大根の葉	醤油、料理酒、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 ソフトぼろ・星たべよ 牛乳
27	木 チキンカレー 春雨サラダ バナナ コンソメスープ(白菜)	米、押麦、じゃが芋、カレーフレーク、春雨、コーンフレーク	鶏ミンチ、魚肉ソーセージ、錦糸卵、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、バナナ、白菜	ケチャップ、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 コーンフレーク 牛乳
28	金 納豆ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(小松菜、揚げ)	米、じゃが芋、サラダ油、焼きそば麺	納豆、鮭、豚バラ肉、油揚げ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、小松菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、昆布つゆ、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	マリービスケット 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
29	土 ご飯 ささみチーズフライ わかめ中華和え 味噌汁(菜、豆腐)	米、サラダ油、ドーナツ	ささみチーズフライ、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、大根の葉	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ビスコ 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
31	月 ご飯 魚のオーロラソース(コロコロポテト) ひじきサラダ 味噌汁(麩、揚げ)	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、麩、食パン	メルルーサ、青のり、ツナ、ひじき、油揚げ、チーズ、牛乳	人参	中濃ソース、ケチャップ、塩、麦茶	星たべよ 麦茶 チーズトースト 牛乳

☆誕生会メニュー ★季節の果物 プレミアムスイーツ

～いちごはビタミンCと繊維がたっぷり～

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を支夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。

さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



2025年3月献立表うさぎ・ぱんだ①

献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
	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	その他	午後
1 土 ご飯 メンチカツ 大根ツナサラダ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、サラダ油、マヨネーズ、ドーナツ	メンチカツ、ツナ、油揚げ、味噌、牛乳	大根、きゅうり、人参、キャベツ	中濃ソース、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
3 月 ひなちらし 照り焼きチキン(風の花のごま和え) みかんヨーグルト すまし汁(麩、小松菜)	米、砂糖、ごま、麩、ホットケーキミックス、サラダ油、ひなあられ	鮭、錦糸卵、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ヤクルト	きぬさや、人参、菜の花、みかん缶、小松菜	蒲焼のたれ、みりん、醤油、昆布つゆ白だし、料理酒、麦茶	やわらかおかし(のり塩) 麦茶 ひな祭りカップケーキ ヤクルト
4 火 ご飯 マーボー豆腐 春巻き 中華スープ(白菜、コーン)	米、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	鶏豚肉ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、春巻き、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、白菜、コーン、バナナ	中華だし、醤油、鶏がらだし、塩、こしょう、麦茶	ビスコ ココア きなこマカロン 麦茶
5 水 ご飯(やさいふりかけ) タラのチーズ焼き(ほうれん草、ツナ) いちごゼリー 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、砂糖、マーガリン、ゼリーの素、小麦粉、サラダ油	たら、シュレッドチーズ、ベーコン、豆腐、味噌、牛乳	ほうれん草、なめこ	やさいふりかけ、塩、ケチャップ、醤油、和風だし、ココア、麦茶	アスパラ 麦茶 ココア マカロン
6 木 ご飯 コロッケ盛合せ ひじきサラダ コンソメスープ(白菜、玉葱)	米、サラダ油、マヨネーズ、麩、砂糖、マーガリン	牛肉コロッケ、野菜コロッケ、ツナ、ひじき、きな粉、牛乳	人参、白菜、玉ねぎ	中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ルヴァン 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
7 金 ご飯 さばのみそ煮 春雨炒め 卵スープ	米、砂糖、春雨、片栗粉、食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム	さば、味噌、鶏豚ミンチ、卵、牛乳	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、大根の葉	料理酒、醤油、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	サッポロポテト 麦茶 サンドイッチ 牛乳
8 土 ソース焼きそば ぎょうざ すまし汁(わかめ、ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏豚ミンチ、青のり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	マリービスケット 麦茶 ドーナツケーキ 牛乳
10 月 わかめご飯 唐揚げ(アロココリーサラダ) オレンジ 味噌汁(かぶの葉)	米、わかめご飯の素、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ、豆腐、味噌、牛乳	生姜、ブロッコリー、コーン、人参、オレンジ、かぶの葉、バナナ	醤油、料理酒、塩、こしょう、和風だし、チョココレートソース、カラースプレー、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 チョコバナナ 牛乳
11 火 ミートソーススパゲティ コールスローサラダ プリン コンソメスープ(えのき)	スパゲティ、ハヤシフレック、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、プリン、素、米	牛豚ミンチ、豚ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、えのき	ドマトビュレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらだし、のりたまふりかけ、麦茶	星たべよ ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶
12 水 納豆ご飯 焼き魚(鮭) もやしの中華サラダ 味噌汁(揚げ、豆腐)	米、フライドポテト、サラダ油、味噌汁(揚げ、豆腐)	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、錦糸卵、油揚げ、豆腐、味噌、牛乳	もやし、人参、きゅうり	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ、麦茶	マリービスケット 麦茶 フライドポテト 牛乳
13 木 ☆誕生会メニュー☆ バターライス ハンバーグ(アロココリー) ぶどうゼリー コンソメスープ	米、マーガリン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、コンソメの素、ホットケーキミックス、サラダ油	鶏豚ミンチ、牛豚ミンチ、豆腐、牛乳、卵、生クリーム	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	コンソメ、塩、ケチャップ、中濃ソース、麦茶	ハーベスト 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
14 金 ご飯 カレイの竜田揚げ(人参しりしり) 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉、サラダ油、春雨、砂糖	カレイ、ツナ、卵、魚肉ソーセージ、錦糸卵、味噌、ヨーグルト、牛乳	生姜、人参、きゅうり、キャベツ、白ねぎ、バナナ、みかん缶	醤油、料理酒、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、中華ドレッシング、麦茶	ビスコ 麦茶 フルーツヨーグルト 牛乳
17 月 ご飯 おやこ煮 アロココリーとハムのサラダ 味噌汁(麩、揚げ)	米、マヨネーズ、麩、コッペパン、サラダ油、グラニュー糖	鶏むね肉、卵、ハム、油揚げ、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	昆布つゆ、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2025年3月献立表うさぎ・ぱんだ②

献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
	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	その他	午後
18 火 けんちんうどん 野菜コロッケ バナナ	うどん、サラダ油、米	鶏むね肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、野菜コロッケ、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、白ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ白だし、醤油、中濃ソース、麦茶	アスパラ ココア 焼きおにぎり 麦茶
19 水 ご飯 カレイの煮付け 大根ツナサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ)	米、砂糖、マヨネーズ、食パン	カレイ、ツナ、味噌、卵、牛乳	生姜、大根、きゅうり、人参、かぶ、かぶの葉	醤油、料理酒、みりん、和風だし、麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶 フレンチトースト 牛乳
21 金 ご飯 ごまなしふりかけ たら(西京焼き)(ワコー&マヨ) みかんゼリー すまし汁(大根、葉)	米、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、マカロニ	青のり、たら、白みそ、きな粉、牛乳	ブロッコリー、大根、大根の葉、みかん缶	ごまなしかつおふりかけ、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、塩、麦茶	星たべよ 麦茶 きなこマカロン 牛乳
22 土 チャーハン カレーコロッケ コンソメスープ(小松菜、人参)	米、ごま油、サラダ油、ドーナツ	卵、鶏豚ミンチ、カレーコロッケ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜	中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
24 月 ご飯 厚揚げのそぼろ炒め マカロニサラダ すまし汁(えのき、ほうれん草)	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、フライドポテト	厚揚げ、鶏豚ミンチ、大豆ミンチ、魚肉ソーセージ、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、きゅうり、えのき、ほうれん草	料理酒、中華だし、醤油、塩、こしょう、みりん、昆布つゆ白だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 麦茶 フライドポテト 牛乳
25 火 食パン クリームシチュー 蒸鶏のサラダ ★デコボン	食パン、じゃが芋、サラダ油、シチューミックス、米、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ささみ、油揚げ	玉ねぎ、人参、パセリ、きゅうり、コーン、デコボン	ごまドレッシング、醤油、麦茶	やわらかおかし(きなこ) ココア きつねおにぎり 麦茶
26 水 ご飯 豚の生姜焼き もやしのツナ和え 味噌汁(豆腐、葉)	米、砂糖、ソフトぼろ、星たべよ	豚もも肉、ツナ、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、生姜、人参、ほうれん草、もやし、大根の葉	醤油、料理酒、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 ソフトぼろ、星たべよ 牛乳
27 木 チキンカレー 春雨サラダ バナナ コンソメスープ(白菜)	米、押麦、じゃが芋、カレーフレック、春雨、コーンフレック	鶏ミンチ、魚肉ソーセージ、錦糸卵、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、バナナ、白菜	ケチャップ、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 コンソメスープ 牛乳
28 金 納豆ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(小松菜、揚げ)	米、じゃが芋、サラダ油、焼きそば麺	納豆、鮭、豚バラ肉、油揚げ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、小松菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、昆布つゆ、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	マリービスケット 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
29 土 ご飯 ささみチーズフライ わかめ中華和え 味噌汁(葉、豆腐)	米、サラダ油、ドーナツ	ささみチーズフライ、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、大根の葉	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ビスコ 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
31 月 ご飯 魚のオーソリス(アロココリー) ひじきサラダ 味噌汁(麩、揚げ)	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、麩、食パン	メルルーサ、青のり、ツナ、ひじき、油揚げ、チーズ、牛乳	人参	中濃ソース、ケチャップ、塩、麦茶	星たべよ 麦茶 チーズトースト 牛乳

☆誕生会メニュー ☆季節の果物 プレミアムスイーツ

～いちごはビタミンCと繊維がたっぷり～

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。

さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。



2025年 3月 献立表①

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		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	その他	午後
1 土	ご飯 メンチカツ 大根ツナサラダ 味噌汁(キャベツ、揚げ)	米、サラダ油、マヨネーズ、ドーナツ	メンチカツ、ツナ、油揚げ、味噌、牛乳	大根、きゅうり、人参、キャベツ	中濃ソース、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
3 月	ひなちらし 照り焼きチキン(風の花のごま和え) みかんヨーグルト すまし汁(麩、小松菜)	米、砂糖、ごま、麩、ホットケーキミックス、サラダ油、ひなあられ	鮭、錦糸卵、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳、生クリーム、ヤクルト	きぬさや、人参、菜の花、みかん缶、小松菜	蒲焼のたれ、みりん、醤油、昆布つゆ白だし、料理酒、麦茶	やわらかおかき(のり塩) 麦茶 ひな祭りカップケーキ ヤクルト
4 火	ご飯 マーボー豆腐 春巻き 中華スープ(白菜、コーン)	米、片栗粉、ごま油、サラダ油、砂糖	鶏豚肉ミンチ、大豆ミンチ、豆腐、味噌、春巻き、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ、生姜、白菜、コーン、バナナ	中華だし、醤油、鶏がらだし、塩、こしょう、麦茶	ビスコ ココア ほななきなご 麦茶
5 水	ご飯(やさしいふりかけ) タラのチーズ焼き(ほうれん草ソテー) いちごゼリー 味噌汁(なめこ、豆腐)	米、砂糖、マーガリン、ゼリーの素、小麦粉、サラダ油	たら、シュレッドチーズ、ベーコン、豆腐、味噌、牛乳	ほうれん草、なめこ	やさしいふりかけ、塩、ケチャップ、醤油、和風だし、ココア、麦茶	アスパラ 麦茶 ココアクッキー 牛乳
6 木	ご飯 コロッケ盛合せ ひじきサラダ コンソメスープ(白菜、玉葱)	米、サラダ油、マヨネーズ、麩、砂糖、マーガリン	牛肉コロッケ、野菜コロッケ、ツナ、ひじき、きな粉、牛乳	人参、白菜、玉ねぎ	中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ルヴァン 麦茶 きなこの麩ラスク 牛乳
7 金	ご飯 さばのみそ煮 春雨炒め 卵スープ	米、砂糖、春雨、片栗粉、食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム	さば、味噌、鶏豚ミンチ、卵、牛乳	生姜、玉ねぎ、人参、もやし、にら、大根の葉	料理酒、醤油、みりん、昆布つゆ白だし、麦茶	サッポロポテト 麦茶 サンドイッチ 牛乳
8 土	ソース焼きそば ぎょうざ すまし汁(ワカメ、ねぎ)	焼きそば麺、サラダ油、ぎょうざ	鶏豚ミンチ、青のり、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	オイスターソース、中濃ソース、中華だし、中華ドレッシング、昆布つゆ白だし、料理酒、みりん	マリービスケット 麦茶 ドーナツケーキ 牛乳
10 月	わかめご飯 唐揚げ(アロココリーサラダ) オレンジ 味噌汁(かぶの葉)	米、わかめご飯の素、小麦粉、片栗粉、サラダ油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵、ツナ、豆腐、味噌、牛乳	生姜、ブロッコリー、コーン、人参、オレンジ、かぶの葉、バナナ	醤油、料理酒、塩、こしょう、和風だし、チョコレートソース、カラースプレー、麦茶	豆乳ウエハース 麦茶 手ごぱチ子 牛乳
11 火	ミートソース(バゲティ) コールスロー(サラダプリン) コンソメスープ(えのき)	スパゲティ、ハヤシフレーク、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、プリンの素、米	牛豚ミンチ、豚ミンチ、牛乳	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、えのき	ドマトビュレ、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩、こしょう、鶏がらだし、のりたまふりかけ、麦茶	星たべよ ココア ふりかけおにぎり(卵) 麦茶
12 水	納豆ご飯 焼き魚(鮭) もやしの中華サラダ 味噌汁(揚げ、豆腐)	米、フライドポテト、サラダ油	納豆、鮭、魚肉ソーセージ、錦糸卵、油揚げ、豆腐、味噌、牛乳	もやし、人参、きゅうり	塩、醤油、中華ドレッシング、和風だし、ケチャップ、麦茶	マリービスケット 麦茶 フライドポテト 牛乳
13 木	☆誕生会メニュー☆ バターライス ハンバーグ(アロココリー) ぶどうゼリー コーンスープ	米、マーガリン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、コーンスープの素、ホットケーキミックス、サラダ油	鶏豚ミンチ、牛豚ミンチ、豆腐、牛乳、卵、生クリーム	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	コンソメ、塩、ケチャップ、中濃ソース、麦茶	ハーベスト 麦茶 キャロットケーキ 牛乳
14 金	ご飯 カレイの竜田揚げ(人参しりしり) 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉、サラダ油、春雨、砂糖	カレイ、ツナ、卵、魚肉ソーセージ、錦糸卵、味噌、ヨーグルト、牛乳	生姜、人参、きゅうり、キャベツ、白ねぎ、バナナ、みかん缶	醤油、料理酒、塩、こしょう、昆布つゆ、和風だし、中華ドレッシング、麦茶	ビスコ 麦茶 フルーツヨーグルト 牛乳
17 月	ご飯 おやこ煮 アロココリーとハムのサラダ 味噌汁(麩、揚げ)	米、マヨネーズ、麩、コッペパン、サラダ油、グラニュー糖	鶏むね肉、卵、ハム、油揚げ、味噌、きな粉、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、ブロッコリー、コーン	昆布つゆ、塩、こしょう、和風だし、麦茶	ルヴァン 麦茶 揚げパン(きなこ) 牛乳

※仕入れにより献立を変更する場合がございます。

2025年 3月 献立表②

	献立名	材料名				午前 (3歳児未満)
		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	その他	午後
18 火	けんちんうどん 野菜コロッケ バナナ	うどん、サラダ油、米	鶏むね肉、豆腐、かまぼこ、油揚げ、野菜コロッケ、牛乳	ごぼう、しめじ、大根、人参、白ねぎ、バナナ	料理酒、みりん、和風だし、昆布つゆ白だし、醤油、中濃ソース、麦茶	アスパラ ココア 焼きおにぎり 麦茶
19 水	ご飯 カレイの煮付け 大根ツナサラダ 味噌汁(かぶ、かぶ)	米、砂糖、マヨネーズ、食パン	カレイ、ツナ、味噌、卵、牛乳	生姜、大根、きゅうり、人参、かぶ、かぶの葉	醤油、料理酒、みりん、和風だし、麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶 フレンチトースト 牛乳
21 金	ご飯 たらの西京焼き(ロコラー&マヨ) みかんゼリー すまし汁(大根、菜)	米、砂糖、マヨネーズ、ゼリーの素、マカロニ	青のり、たら、白みそ、きな粉、牛乳	ブロッコリー、大根、大根の葉、みかん缶	ごまなしかつおふりかけ、料理酒、みりん、昆布つゆ白だし、塩、麦茶	星たべよ 麦茶 きなごマカロニ 牛乳
22 土	チャーハン カレーコロッケ コンソメスープ(小松菜、人参)	米、ごま油、サラダ油、ドーナツ	卵、鶏豚ミンチ、カレーコロッケ、牛乳	人参、玉ねぎ、小松菜	中華だし、塩、こしょう、醤油、中濃ソース、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 焼きドーナツ(チョコ) 牛乳
24 月	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め マカロニサラダ すまし汁(えのき、ほうれん草)	米、サラダ油、砂糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、フライドポテト	厚揚げ、鶏豚ミンチ、大豆ミンチ、魚肉ソーセージ、牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、にら、きゅうり、えのき、ほうれん草	料理酒、中華だし、醤油、塩、こしょう、みりん、昆布つゆ白だし、ケチャップ、麦茶	ルヴァン 麦茶 フライドポテト 牛乳
25 火	食パン クリームシチュー 蒸鶏のサラダ ★デコボン	食パン、じゃが芋、サラダ油、シチューミックス、米、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ささみ、油揚げ	玉ねぎ、人参、パセリ、きゅうり、コーン、デコボン	ごまドレッシング、醤油、麦茶	やわらかおかき(きなこ) ココア きつねおにぎり 麦茶
26 水	ご飯 豚の生姜焼き もやしのツナ和え 味噌汁(豆腐、菜)	米、砂糖、ソフトぼろ、星たべよ	豚もも肉、ツナ、豆腐、味噌、牛乳	玉ねぎ、生姜、人参、ほうれん草、もやし、大根の葉	醤油、料理酒、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ハーベスト 麦茶 ソフトぼろ 星たべよ 牛乳
27 木	チキンカレー 春雨サラダ バナナ コンソメスープ(白菜)	米、押麦、じゃが芋、カレーフレーク、春雨、コーンフレーク	鶏ミンチ、魚肉ソーセージ、錦糸卵、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、バナナ、白菜	ケチャップ、中華ドレッシング、コンソメ、鶏がらだし、麦茶	ソフトサラダ 麦茶 コーンカレー 牛乳
28 金	納豆ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(小松菜、揚げ)	米、じゃが芋、サラダ油、焼きそば麺	納豆、鮭、豚バラ肉、油揚げ、味噌、ウインナー、青のり、牛乳	玉ねぎ、人参、きぬさや、小松菜、キャベツ、もやし	塩、醤油、昆布つゆ、和風だし、オイスターソース、中濃ソース、中華だし、麦茶	マリービスケット 牛乳 ソース焼きそば 麦茶
29 土	ご飯 ささみチーズフライ わかめ中華和え 味噌汁(菜、豆腐)	米、サラダ油、ドーナツ	ささみ、チーズ、フライ、わかめ、錦糸卵、豆腐、味噌、牛乳	コーン、きゅうり、大根の葉	中濃ソース、中華ドレッシング、和風だし、麦茶	ビスコ 麦茶 焼きドーナツ(豆乳) 牛乳
31 月	ご飯 魚のオーロラソース(ロコラー) ひじきサラダ 味噌汁(麩、揚げ)	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、麩、食パン	メルルーサ、青のり、ツナ、ひじき、油揚げ、チーズ、牛乳	人参	中濃ソース、ケチャップ、塩、麦茶	星たべよ 麦茶 チーズトースト 牛乳

☆誕生会メニュー ★季節の果物 プレミアムスイーツ

～いちごはビタミンCと繊維がたっぷり～

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。

さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなきにも大いに食べたいですね。

