



# 3月の献立表



令和7年

日にち	曜日		使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	土	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのゆかり和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 油揚げ 人参 大根 いんげん	お茶 ビスコ	牛乳 クリームコンフェ
3	月	手まり寿司 鶏のてりやき すまし汁 お誕生会ケーキ	米 サケ 錦糸卵 人参 きゅうり 鶏肉 わかめ 花麩 ロールケーキ	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 ひしもち風蒸しパン
4	火	ご飯 豆腐チャンプル 温野菜サラダ みそ汁	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 じゃがいも ブロッコリー もやし キャベツ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 ゴマきなごサンド
5	水	チキンカレー(麦ごはん) ツナとキャベツのおかか和え りんご	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ツナ キャベツ 人参 りんご	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 キャラメルお麩ラスク
6	木	ご飯 豚肉のソース炒め わかめのサラダ 根菜のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ 小松菜 えのき ごぼう 大根	お茶 ルウアンラッカー	牛乳 フルーツヨーグルト
7	金	【幼児会食会】ミニおにぎり ミニサンドイッチ 焼きそば 鶏のから揚げ エビフライ ミニハンバーグ ポテトフライ 野菜サラダ 野菜スープ デザート 【乳児】ご飯 鶏のから揚げ ポテトフライ ブロッコリー トマト 野菜スープ デザート		お茶 ハッピーターン	牛乳 オレンジクラッシュゼリー
8	土	ご飯 しゅうまい 大根の煮物 みそ汁	米 しゅうまい 鶏肉 大根 人参 玉ねぎ ほうれん草	お茶 バリバリパンキン	牛乳 バームクーヘン
10	月	大豆ミートのそぼろ丼 白菜の梅おかか和え みそ汁	米 鶏ひき肉 大豆ミート 菜の花 人参 いんげん 白菜 かまぼこ きゅうり 大根 人参	お茶 マンナビスケット	牛乳 お野菜パンケーキ
11	火	ご飯 魚の竜田揚げタルタルソース ちくわとブロッコリーのごま和え みそ汁	米 アジ 玉ねぎ たまご ちくわ ブロッコリー 人参 豆腐 ほうれん草	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 お好み焼き
12	水	ポパイカレー(麦ごはん) 海藻サラダ ピルクル	米 押し麦 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 海藻ミックス キャベツ ピルクル	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 プリン
13	木	ご飯 とんかつ ツナ大根炒め みそ汁	米 とんかつ ツナ 大根 大根菜 油揚げ わかめ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 大学いも
14	金	ジャージャー麺 のり塩ポテト 野菜スープ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 長ネギ じゃがいも チンゲン菜 えのき	お茶 ビスコ	牛乳 たぬきおにぎり
17	月	しらすチャーハン 春巻き 中華スープ オレンジ	米 しらす ひじき 玉ねぎ グリンピース 春巻き 玉ねぎ コーン しいたけ オレンジ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 フライドポテト
18	火	ご飯 チンジャオロース マカロニサラダ みそ汁	米 豚肉 ミックスピーマン たけのこ マカロニ キャベツ きゅうり あおさori おつゆふ	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 スモア
19	水	キーマカレー(麦ごはん) 野菜サラダ りんご	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ かにかま りんご	お茶 ルウアンラッカー	牛乳 わかめおにぎり
21	金	ご飯 さかなの南部(ごま)揚げ かわりきんぴら せんべい汁	米 サバ れんこん 人参 ひじき いんげん せんべい 鶏肉 ごぼう 大根 しめじ 白ネギ	お茶 ハッピーターン	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
22	土	ご飯 豚とスナッPEndウのみそ炒め わかめと白菜のさっぱり和え すまし汁	米 豚肉 スナッPEndウ 玉ねぎ わかめ 白菜 人参 油揚げ えのき	お茶 バリバリパンキン	牛乳 カステラ
24	月	ご飯 ハンバーグの野菜あんかけ しらす納豆 みそ汁	米 ハンバーグ 玉ねぎ ピーマン 万能ねぎ しらす 納豆 キャベツ えのき ほうれん草	お茶 マンナビスケット	牛乳 フルーチェ
25	火	ご飯 魚の煮つけ 蒸しどりと春雨サラダ みそ汁	米 サワラ ささみ 春雨 小松菜 大根 人参	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 おさつスティック
26	水	カレーうどん ほうれん草のお浸し はっさく	うどん 油揚げ 豚肉 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 人参 かまぼこ はっさく	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ちくわと小松菜おにぎり
27	木	ご飯 ミックスフライ 春キャベツミモザサラダ コンソメスープ	米 ミニコロケ 白身フライ 春キャベツ ブロッコリー コーン じゃがいも 玉ねぎ 人参	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 ジャムパン
28	金	ご飯 チャプチェ さつまいもの甘煮 中華スープ りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 春雨 さつまいも わかめ もやし 長ネギ りんご	お茶 ビスコ	牛乳 ごまドーナツ
29	土	ご飯 肉豆腐 ほうれん草マヨ和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 白菜 人参 大根 いんげん	お茶 ミニ牛乳カステラ	牛乳 フレンズクレープ
31	月	ぶた焼き肉丼 ブロッコリーの和え物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 油揚げ 万能ねぎ	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 フルーツヨーグルト

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです  
◎午後のおやつは全員のおやつです

- 3日はお誕生会・ひなまつりです。
- 7日はお別れ食事会で以上児さんはバイキング給食です。
- 10日は彩りメニュー『大豆ミートのそぼろ丼』です。



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	514kcal
たんぱく質	20g	19.4g
脂質	15g	15.3g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります  
シダックスフードサービス(株)