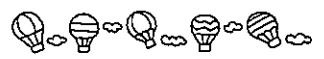




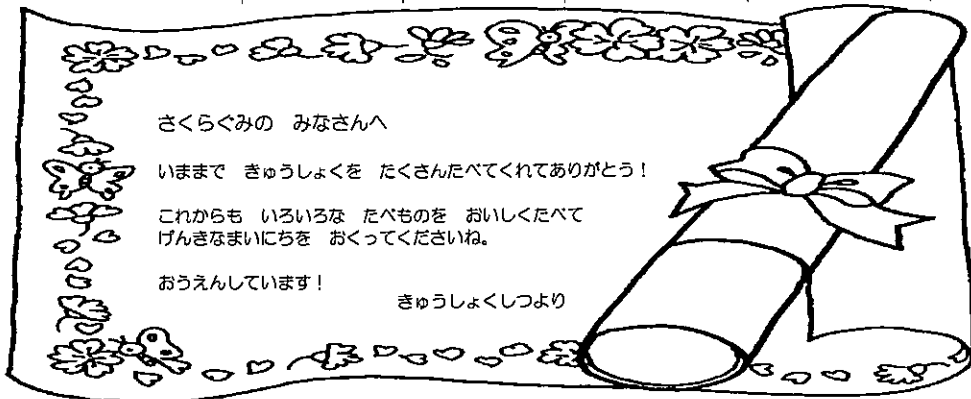
2025年3月

みどりさくら保育園献立表



| 日曜 | 乳幼児昼食 | | 1.2歳児午前 | | 1~5歳児午後 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 |
|------|--|--|---------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|----------------------------------|
| | 献立名 | | おやつ | おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | | | エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
| 1 土 | ごはん みそ汁 肉豆腐 ☆納豆和え みかん缶 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆菜めしおにぎり | 米 | 豆腐 牛乳 豚こま肉 納豆 | キャベツ 玉葱 小松菜 菜めしの素 いんげん 人参 もやし 白菜 えのき みかん缶 | | | 586 26.9 292 |
| 3 月 | ♪ひな祭りメニュー♪ ちらし寿司 菜の花のすまし汁 ☆切干大根のごまサラダ パナナ 牛乳 | | みかん缶 | 牛乳 ひなあられ ☆いちごのゼリー | 米 エッグケア 花麩 ひなあられ 白ごま ゼリーの素 | さけ 鶏ささみ 錦糸卵 牛乳 豆腐 生クリーム | ちらし寿司の素 菜の花 胡瓜 切干大根 パナナ 絹さや 人参 いちご | | | 541 20.1 270 |
| 4 火 | ☆ポークハヤシ スープ じゃが芋のプロッコリーのサラダ 黄桃缶 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆フルーツポンチ | 米 じゃが芋 エッグケア | 豚こま肉 牛乳 | 玉葱 もやし 黄桃缶 みかん缶 人参 プロッコリー パナナ マッシュルーム コーン パイン缶 | | | 535 19.2 196 |
| 5 水 | ごはん みそ汁 豆腐の山路あん かぼちゃサラダ オレンジ 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆おさつステック | 米 さつま芋 片栗粉 エッグケア | 油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉 | ほうれん草 えのき かぼちゃ オレンジ なめこ 生姜 胡瓜 人参 絹さや コーン | | | 558 22.5 296 |
| 6 木 | 親子丼 みそ汁 大根とさつま揚げ煮 パイナップル 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆焼きうどん | 米 うどん | 鶏肉 さつま揚げ かつおぶし 卵 牛乳 豆腐 豚こま肉 | 玉葱 大根 万能ねぎ 絹さや 人参 いちご ほうれん草 パイナップル | | | 590 25.8 238 |
| 7 金 | ごはん 豆乳みそスープ ☆おろしハンバーグ 炒り高野 マスカットゼリー 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆ごまちゃんすこう | 米 小麦粉 片栗粉 白ごま ゼリー | ツナ 豚こま肉 ハンバーグ 牛乳 高野豆腐 | キャベツ 人参 玉葱 いんげん 大根 | | | 613 22.8 321 |
| 8 土 | さけチャーハン スープ ポテトサラダ パイン缶 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆フルーツゼリー | 米 エッグケア 白ごま ゼリー じゃが芋 | さけ 牛乳 | 長葱 大根 人参 コーン 菜だいこん パイン缶 レタス 胡瓜 みかん缶 | | | 496 18.5 216 |
| 10 月 | ごはん みそ汁 ほっけのカレーマヨ焼き ☆スタミナ納豆 黄桃缶 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆大豆ココアクッキー | 米 ココアパウダー エッグケア 小麦粉 | 油揚げ 大豆ミート 豆乳 ほっけ 納豆 鶏ひき肉 牛乳 | 白菜 にんにく 黄桃缶 菜だいこん もやし 生姜 パプリカ | | | 548 29.8 247 |
| 11 火 | ごはん すまし汁 鶏肉の梅焼き さつま芋サラダ パナナ 牛乳 | | みかん缶 | 牛乳 ☆マカロニきなこ | 米 マカロニ さつま芋 エッグケア | 豆腐 きなこ 鶏肉 牛乳 | 小松菜 人参 ねりうめ パナナ 胡瓜 | | | 532 26.4 234 |
| 12 水 | ごはん ☆わかめのみそ汁 ひき肉のソース炒め 根菜の薄揚げ煮 マスカットゼリー 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆お麩ラスク 星たべよ | 米 ゼリー 星たべよ 片栗粉 お麩 さつま芋 バター | 豚ひき肉 牛乳 | えのき キャベツ 大根 わかめ もやし 人参 生姜 玉葱 | | | 507 19.5 223 |
| 13 木 | ごはん スープ 豚肉のオイスター炒め 春雨のナムル パイナップル 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 青のりポテト | 米 じゃが芋 片栗粉 春雨 | 豚こま肉 鶏ささみ 牛乳 | もやし キャベツ 人参 青のり コーン 玉葱 胡瓜 菜だいこん ピーマン パナナ | | | 479 21.8 211 |
| 14 金 | ♪わくわくランチ♪ たけのこおにぎり さつま芋のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ オレンジ 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 いちごのゼリーパフェ | 米 じゃが芋 さつま芋 エッグケア マーマレード ゼリーの素 | かつおぶし 卵 油揚げ 牛乳 鶏肉 生クリーム | たけのこ 絹さや パプリカ いちご しめじ ほうれん草 オレンジ 人参 プロッコリー 黄桃缶 | | | 549 26.9 229 |
| 15 土 | 豚丼 すまし汁 じゃが芋のそぼろみそ炒め パイン缶 牛乳 | | ソフトサラダ | 牛乳 ☆春雨スープ | 米 春雨 じゃが芋 片栗粉 | 豚こま肉 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳 | 玉葱 えのき チンゲン菜 人参 菜だいこん 万能ねぎ パイン缶 | | | 521 21.7 217 |

ごそつえん おめでとうございます



☆材料の都合により献立を変更することがあります。＊印のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。



2025年3月

みどりさくら保育園献立表



| 日曜 | 乳幼児昼食 | | 1.2歳児午前 | | 1~5歳児午後 | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
|----|-------|--|---------|--|---|---|--|--------------------|--|--|
| | 献立名 | | おやつ | おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 17 | 月 | ☆チキンカレー スープ ☆わかめサラダ オレンジ 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 <small>※卵:卵黄 アンパンマンゼリー</small> 乳児:ゆかりおにぎり | 米 おはぎ <small>じゃが芋 アンパンマンゼリー</small> 白ごま | 鶏肉 ツナ 牛乳 | 玉葱 わかめ オレンジ 人参 もやし しめじ 胡瓜 | 522 20.6 214 | | |
| 18 | 火 | ごはん みそ汁 ☆カレイの磯焼き ひじきの炒め煮 パイン缶 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆鶏塩にゅうめん | 米 そうめん 白ごま | 豆腐 牛乳 カレイ 鶏肉 油揚げ | 鶏だいたいん 人参 キャベツ 長葱 青のり 絹さや 玉葱 生姜 ひじき パイン缶 しめじ | 583 27.5 296 | | |
| 19 | 水 | ごはん みそ汁 豆腐ステーキ スパゲティサラダ バナナ 牛乳 | みかん缶 | 牛乳 ☆青りんごゼリー 星たべよ | 米 スパゲティ 星たべよ お麩 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 | 豆腐 牛乳 豚こま肉 鶏ささみ | 白菜 えのき 胡瓜 長葱 キャベツ バナナ にら 人参 | 546 21.5 264 | | |
| 21 | 金 | ☆ありがとうの会 ☆オムライス 豆乳みそスープ ジャーマンポテト ゼリー入りフルーツポンチ プリン 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆ジャムクラッカー | 米 プリンの素 じゃが芋 クラッカー ゼリーの素 いちごジャム | 鶏ひき肉 ツナ 生クリーム オムライスシート ウィナー 豆乳 牛乳 | 玉葱 大根 黄桃缶 人参 パセリ えのき パイン缶 | 679 19 221 | | |
| 22 | 土 | ごはん みそ汁 ぶた大根 ほうれん草のツナ和え 黄桃缶 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆おかかおにぎり | 米 エッグケア 白ごま | 豚こま肉 かつおぶし ツナ 牛乳 | わかめ 大根 ほうれん草 玉葱 人参 黄桃缶 生姜 いんげん | 551 22.3 226 | | |
| 24 | 月 | ごはん すまし汁 さばのみそ煮 酢の物 バナナ 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆豚ひきチャーハン | 米 片栗粉 | 豆腐 牛乳 さば 豚ひき肉 ツナ | 小松菜 わかめ 長葱 生姜 もやし 人参 胡瓜 バナナ | 610 28.4 224 | | |
| 25 | 火 | ごはん ☆かぼちゃのみそ汁 鶏肉のねぎしょうゆ焼き 菜の花のごまヨサラダ パイナップル 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆わかめうどん | 米 うどん 白ごま エッグケア | 厚揚げ 豚こま肉 鶏肉 牛乳 | かぼちゃ 長葱 人参 わかめ 鶏だいたいん 菜の花 パイナップル にんにく キャベツ | 568 29.4 277 | | |
| 26 | 水 | ごはん みそ汁 肉じゃが ☆納豆和え オレンジ 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆豆乳クッキー | 米 ホットケーキミックス じゃが芋 小麦粉 | 豚こま肉 豆乳 納豆 牛乳 | えのき 人参 小松菜 絹さや いんげん オレンジ 玉葱 もやし | 566 24.5 227 | | |
| 27 | 木 | ごはん すまし汁 つくね焼き マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆ぶどうゼリー マンナビスケット | 米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 マカロニ マンナビスケット | 豚ひき肉 牛乳 大豆 鶏ささみ | ほうれん草 ビーマン 胡瓜 しめじ 長葱 人参 コーン 生姜 黄桃缶 | 568 22.1 268 | | |
| 28 | 金 | ☆ちゃんぽん 蒸しシュウマイ おかか和え マスカットゼリー 牛乳 | みかん缶 | 牛乳 ☆たきこみごはん | 中華めん 米 片栗粉 ゼリー | 豚こま肉 かつおぶし シュウマイ 牛乳 ちくわ 鶏肉 | きくらげ もやし 胡瓜 鶏だいたいん 人参 キャベツ しめじ コーン 大根 生姜 | 554 21.1 222 | | |
| 29 | 土 | ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 高野豆腐とひじき煮 パイン缶 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆わかめおにぎり | 米 | 鶏肉 高野豆腐 牛乳 | 玉葱 人参 わかめふりかけ わかめ いんげん ひじき パイン缶 | 517 25.5 277 | | |
| 31 | 月 | ☆タコライス スープ カレーソテー 黄桃缶 牛乳 | ソフトサラダ | 牛乳 ☆クッキー | 片栗粉 米 小麦粉 | 豚ひき肉 ベーコン 大豆ミート 牛乳 チーズ | 玉葱 レタス 大根 黄桃缶 人参 トマト 小松菜 パセリ もやし | 546 22.2 248 | | |

☆3月イベント食☆

3/3 ひなまつりメニュー

3/14 お誕生日会メニュー

3/21 ありがとう会

~お知らせ~

・今月もさくら組さんより
リクエストを頂いたメニューを
献立に入れました。
(☆印のついているメニューです。)

みなさんが美味しく食べられるよう
張り切って給食作りに励みます。
楽しみに待っていてくださいね。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。 ※印のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

