

2025 年 3 月

3月 献立表 幼児食

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	鶏肉と厚揚げの煮物 もやしのナムル パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆厚揚げ、☆鶏もも肉、☆卵、 ☆牛乳	☆れんこん、☆にんじん、☆だい ずもやし、☆きゅうり、☆パ イナップル缶	☆糸こんにゃく、☆サラダ油、 ☆砂糖、☆ごま油	☆しょうゆ、☆本みりん、 ☆穀物酢、☆お菓子
3 月	洋風肉じゃが ツナと大根のサラダ みかん缶	○牛乳 ◎ひなあられ ◎カルピス	☆牛もも肉、☆ツナ缶、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グ リンピース、☆だいこん、☆ きゅうり、☆みかん缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 砂糖、☆マヨネーズ	☆料理酒、☆トマトケ チャップ、☆しょうゆ、☆ カレー粉、☆食塩、☆穀物 酢、☆ひなあられ、☆カル ピス
4 火	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー 豚汁 バナナ	○牛乳 ◎さつまいもケーキ ◎牛乳	☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆木 綿豆腐、☆卵、☆牛乳、☆豚ば ら肉、☆油揚げ、☆麦みそ、☆ 豆乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブ ロッコリー、☆だいこん、☆ご ぼう、☆葉ねぎ、☆バナナ	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂 糖、☆さつまいも、☆糸こん にゃく、☆ホットケーキミッ クス	☆塩こしょう、☆トマトケ チャップ、☆ウスターソー ス、☆本みりん
5 水	鮭のムニエル スティックきゅうり 豆乳スープ りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆さけ、☆豆乳、☆麦みそ、☆ 牛乳、☆スライスチーズ	☆レモン、☆きゅうり、☆キャ ベツ、☆にんじん、☆たまね ぎ、☆葉ねぎ、☆りんご	☆小麦粉、☆有塩バター、☆は るさめ	☆食塩、☆鶏がらだし、☆ お菓子
6 木	ジャーマンオムレツ 蒸しキャベツ みそ汁 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆豚ひき肉、☆木綿豆 腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦 みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆キャベツ、☆葉ね ぎ、☆乾燥わかめ、☆みかん缶	☆じゃがいも、☆サラダ油	☆塩こしょう、☆トマトケ チャップ、☆お菓子
7 金	ポテトグラタン 小松菜のごま和え オレンジ	○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	☆ベーコン、☆牛乳、☆とろけ るチーズ、☆ちくわ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ コーン缶、☆マッシュルーム、 ☆こまつな、☆オレンジ	☆じゃがいも、☆有塩バター、 ☆小麦粉、☆パン粉、☆すりご ま、☆砂糖	☆コンソメ、☆食塩、☆こ しょう、☆しょうゆ、☆り んごゼリー
8 土	きつねうどん さつま芋のレモン煮 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆油揚げ、☆卵、☆蒸しかまぼ こ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆レ モン、☆パイナップル缶	☆うどん、☆砂糖、☆さつまい も	☆本みりん、☆しょうゆ、 ☆あごだし、☆食塩、☆お 菓子
10 月	チキンカレー 小松菜のミモザ和え りんご	○牛乳 ◎黄金パン ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳、☆ きな粉	☆たまねぎ、☆にんじん、☆こ まつな、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 砂糖、☆ロールパン、☆食パン	☆カレールウ、☆コンソ メ、☆穀物酢、☆食塩、☆ しょうゆ
11 火	魚の焼き漬け 蒸しキャベツ みそ汁 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆さば、☆白身魚（乳児）、☆ 木綿豆腐、☆油揚げ、☆麦み そ、☆煮干し、☆牛乳、☆スラ イスチーズ	☆おろししょうが、☆葉ねぎ、 ☆キャベツ、☆にんじん、☆え のきたけ、☆たまねぎ、☆乾燥 わかめ、☆パイナップル缶	☆砂糖	☆しょうゆ、☆穀物酢、☆ お菓子
12 水	鶏のからあげ スパゲティサラダ じゃがいものスープ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆鶏もも肉、☆ツナ缶、☆牛乳	☆おろししょうが、☆きゅう り、☆にんじん、☆コーン缶、 ☆たまねぎ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆ スパゲティ、☆マヨネーズ、☆ じゃがいも、☆有塩バター	☆しょうゆ、☆料理酒、☆ 食塩、☆鶏がらだし、☆パ セリ、☆塩こしょう、☆お 菓子、☆ミルージュ
13 木	洋風寿司 チキンカツ 蒸しブロッコリー フライドポテト 和風サラダ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆さけフレーク、☆卵、☆桜で んぶ、☆鶏もも肉、☆ツナ缶、 ☆牛乳	☆きゅうり、☆にんじん、☆ブ ロッコリー、☆レタス、☆乾燥 わかめ、☆みかん缶	☆うるち米、☆砂糖、☆いりご ま、☆小麦粉、☆パン粉、☆サ ラダ油、☆フライドポテト	☆昆布、☆料理酒、☆穀物 酢、☆食塩、☆塩こしょ う、☆お好み焼きソース、 ☆しょうゆ、☆本みりん、 ☆お菓子
14 金	鶏の照り焼き 付け合わせ(レタス) ほうれん草のおかか和え バナナ	○牛乳 ◎ピープ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆花かつお、☆牛 乳	☆おろししょうが、☆おろしに んにく、☆レタス、☆サニーレ タス、☆ほうれん草、☆にん じん、☆バナナ	☆砂糖、☆サラダ油	☆しょうゆ、☆料理酒、☆ ピープ
15 土	ミートスパゲティ サーモンサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚もも肉、☆さけフレーク、 ☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆カットトマト缶、 ☆ブロッコリー、☆キャベツ、 ☆パイナップル缶	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆ 砂糖	☆トマトケチャップ、☆ しょうゆ、☆穀物酢、☆食 塩、☆お菓子

17 月	かき揚げ 付け合わせ(トマト) 酢の物 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆むぎえび、☆卵、☆ツナ缶、 ☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆トマト、☆きゅう り、☆だいこん、☆パイナップ ル缶	☆さつまいも、☆小麦粉、☆ コーンスターチ、☆サラダ油、 ☆砂糖	☆食塩、☆穀物酢、☆しよ うゆ、☆お菓子
18 火	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー 豚汁 バナナ	○牛乳 ◎スティックパン ◎牛乳	☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆木 綿豆腐、☆卵、☆牛乳、☆豚ば ら肉、☆油揚げ、☆麦みそ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブ ロッコリー、☆だいこん、☆ご ぼう、☆葉ねぎ、☆バナナ	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂 糖、☆さつまいも、☆糸こん にやく	☆塩こしょう、☆トマトケ チャップ、☆ウスターソー ス、☆本みりん、☆お菓子
19 水	鮭のムニエル スティックきゅうり 豆乳スープ りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆さけ、☆豆乳、☆麦みそ、☆ 牛乳、☆スライスチーズ	☆レモン、☆きゅうり、☆キャ ベツ、☆にんじん、☆たまね ぎ、☆葉ねぎ、☆りんご	☆小麦粉、☆有塩バター、☆は るさめ	☆食塩、☆鶏がらだし、☆ お菓子
21 金	ポテトグラタン 小松菜のごま和え オレンジ	○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	☆ベーコン、☆牛乳、☆とろけ るチーズ、☆ちくわ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ コーン缶、☆マッシュルーム、 ☆こまつな、☆オレンジ	☆じゃがいも、☆有塩バター、 ☆小麦粉、☆パン粉、☆すりご ま、☆砂糖	☆コンソメ、☆食塩、☆こ しょう、☆しょうゆ、☆り んごゼリー
22 土	きつねうどん さつま芋のレモン煮 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆油揚げ、☆卵、☆蒸しかまぼ こ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆レ モン、☆パイナップル缶	☆うどん、☆砂糖、☆さつまい も	☆本みりん、☆しょうゆ、 ☆あごだし、☆水、☆食 塩、☆お菓子
24 月	チキンカレー 小松菜のミモザ和え りんご	○牛乳 ◎ドーナツ ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆こ まつな、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ 砂糖	☆カレールウ、☆コンソ メ、☆穀物酢、☆食塩、☆ しょうゆ、かた揚げリング ドーナツ
25 火	魚の焼き漬け 蒸しキャベツ みそ汁 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆さば、☆白身魚(乳児)、☆ 木綿豆腐、☆油揚げ、☆麦み そ、☆煮干し、☆牛乳、☆スラ イスチーズ	☆おろししょうが、☆葉ねぎ、 ☆キャベツ、☆にんじん、☆え のきたけ、☆たまねぎ、☆乾燥 わかめ、☆パイナップル缶	☆砂糖	☆しょうゆ、☆穀物酢、☆ お菓子
26 水	鶏のからあげ スパゲティサラダ じゃがいものスープ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆鶏もも肉、☆ツナ缶、☆牛乳	☆おろししょうが、☆きゅう り、☆にんじん、☆コーン缶、 ☆たまねぎ、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆ スパゲティ、☆マヨネーズ、☆ じゃがいも、☆有塩バター	☆しょうゆ、☆料理酒、☆ 食塩、☆鶏がらだし、☆パ セリ、☆塩こしょう、☆お 菓子、☆ミルージュ
27 木	春キャベツのシチュー マカロニサラダ みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆ベーコン、☆牛乳	☆たまねぎ、☆キャベツ、☆に んじん、☆きゅうり、☆コー ン缶、☆みかん缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆ マカロニ、☆マヨネーズ	☆シチューミックスクリ ーム、☆食塩、☆こしょう、 ☆お菓子
28 金	鶏の照り焼き 付け合わせ(レタス) ほうれん草のおかか和え バナナ	○牛乳 ◎ピザトースト ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆花かつお、☆牛 乳、☆とろけるチーズ	☆おろししょうが、☆レタス、 ☆サニーレタス、☆ほうれんそ う、☆にんじん、☆バナナ、☆ コーン缶	☆砂糖、☆サラダ油、☆食パン	☆おろしにんにく、☆しよ うゆ、☆料理酒、☆ケ チャップ、☆トマトケ チャップ
29 土	ミートスパゲティ ゆで卵 サーモンサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚もも肉、☆卵、☆さけフ レーク、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆カットトマト缶、 ☆ブロッコリー、☆キャベツ、 ☆パイナップル缶	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆ 砂糖	☆トマトケチャップ、☆ しょうゆ、☆穀物酢、☆食 塩、☆お菓子
31 月	かき揚げ 付け合わせ(トマト) 酢の物 パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆むぎえび、☆卵、☆ツナ缶、 ☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ ピーマン、☆トマト、☆きゅう り、☆だいこん、☆パイナップ ル缶	☆さつまいも、☆小麦粉、☆ コーンスターチ、☆サラダ油、 ☆砂糖	☆食塩、☆穀物酢、☆しよ うゆ、☆お菓子



10日(月)・24日(月)は「チキンカレー」

27日(木)は「春キャベツのシチュー」です。

箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



13日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。

(幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

