

2025年 3月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料				
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える	その他	
1	土			肉うどん りんご 牛乳	オレンジジュース 源氏パイ	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 源氏パイ	人参 ねぎ りんご オレンジジュース		
3	月	やさしいジュース	ごはん	肉団子の旨辛煮 花野菜のサラダ もも缶 菜の花の玉子スープ	むぎ茶 フルーチェ ひなあられ	肉団子 ハム かつお節 ハム	ごはん ごはん マヨネーズ	人参 ブロッコリー カリフラワー もも缶 菜の花 / いちご	フルーチェ素	
4	火	ポカリ	ごはん	ひしき入り厚焼き玉子 シーマンポテト 大根とハムのサラダ むぎ茶	牛乳 ホットドック	卵 鶏挽肉 牛乳 ベーコン ハム 牛乳 / ウィンナー	ごはん じゃがいも 和風ドレッシング ミニトマト	玉葱 人参 ひじき 玉葱 あさつき 大根 きゅうり キャベツ ケチャップ		
5	水	むぎ茶 ビスコ	ごはん	おひのみそ煮 白和え かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 小松菜パナナ	豆腐 ベーコン 豆乳 牛乳 / スキムミルク	ごはん ごま バター ミックス粉	しょうが ほうれん草 人参 ひじき かぼちゃ 玉葱 しめじ パナナ レモン汁 小松菜		
6	木	ミルク	ごはん	どりの甘酢和え さつまいもの甘煮 白菜ときゅうりの塩昆布和え むぎ茶	牛乳 ごまクッキー	鶏肉	ごはん さつまいも	玉葱 人参 チンゲン菜 白菜 きゅうり 塩昆布		
7	金	ぶどうジュース	ゆかりごはん	ポークチヤップ ごまきいも 三平汁	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳	ごはん じゃがいも パウムクーヘン	玉葱 しめじ ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	ウスターソース	
8	土			やさそぼ オレンジ 牛乳	りんごジュース まがりせんべい	豚肉 牛乳	中華麺 まがりせんべい	キャベツ オレンジ りんごジュース	ウスターソース	
10	月	やさしいジュース	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ みかん缶 牛乳	むぎ茶 りんご ハッピーターン	豚肉 スキムミルク ハム	ごはん じゃがいも 小麦粉 コールスロードレッシング マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ コーン缶 みかん缶 りんご	カレー粉	
11	火	ミルク	ごはん	豆腐の中華煮 かぼちゃクラッセ 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 きなこあげまん	豆腐 豚肉 ハム 牛乳 きなこ	ごはん ごま油 バター 春雨 豆腐プレット	白菜 人参 筍水煮 しょうが かぼちゃ きゅうり コーン缶 わかめ		
12	水	りんごジュース	ごはん	茶寮さんひら ゆで卵 ほうれん草ナムル 牛乳 / パナナ	むぎ茶 マカロニグラタン	豚肉 さつま揚げ 卵	ごはん ごま ごま油 マカロニ バター 小麦粉	ごぼう 人参 ほうれん草 もやし きゅうり 玉葱 コーン缶 / パナナ		
13	木	むぎ茶 マンナビスケット	ごはん	カレーポテト シウマイ ブロッコリーのマリネ 牛乳	フルーツヨーグルト	牛乳 / 牛乳 ツナ チーズ ウィンナー シウマイ	ごはん じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 ブロッコリー レモン汁 パナナ もも缶	カレー粉	
14	金	飲むヨーグルト	わかめごはん	にら玉 大根とひじきのサラダ なめこのみそ汁	牛乳 新潟仕込み(醤油)	卵 鶏挽肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	ごはん ごま油 新潟仕込み(醤油)	にら 玉葱 大根 ひじき きゅうり コーン缶 なめこ 小松菜		
15	土			ナポリタン みかん 牛乳	ぶどうジュース ハーベストセサミ	ウィンナー 牛乳	スパゲティ ハーベストセサミ	玉葱 人参 コーン缶 ケチャップ みかん ぶどうジュース		
17	月	ミラフル	ごはん	ブロッコリーのシチュー ウィンナー イタリアンスパゲティサラダ パン缶 / むぎ茶	牛乳 パナナ	鶏肉 スキムミルク ウィンナー ハム 牛乳	ごはん じゃがいも スパゲティ イタリアンドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり コーン缶 パン缶 / パナナ	シチュールウ	
18	火	ミルク	ごはん	タラのバターソース 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁	牛乳 おかずマフィン	油揚げ さつま揚げ みそ 牛乳 卵 ツナ チーズ	ごはん バター さつまいも ミックス粉	しめじ 切干大根 人参 玉葱 ごぼう ほうれん草 コーン缶		
19	水	やさしいジュース	ごはん	マーボー-白菜 かぼちゃの甘煮 かみかみ和え 牛乳	むぎ茶 パフェ	豆腐 鶏挽肉 みそ	ごはん ごま油 コンローク ミックス粉 小麦粉 クリーム	白菜 にら ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ 大根 人参 きゅうり パナナ いちご ストRAWベリー	(以上児のみ) ↓おろしグレー さくさくパンダ	
20	木	春分の日								
21	金	オレンジジュース	ゆかりごはん	白身魚のフライ 人参クラッセ キャベツのごま和え 冬野菜のミネストローネ	牛乳 メロンパン	白身魚フライ ベーコン / 牛乳	ごはん バター ごま じゃがいも マカロニ / メロンパン	人参 白菜 大根 玉葱 セロリ トマト缶 ケチャップ	ウスターソース	
22	土			ピラフ パナナ 牛乳	りんごジュース ぼたぼた焼き	鶏肉 牛乳	ごはん ぼたぼた焼き	玉葱 人参 コーン缶 パセリ パナナ りんごジュース		
24	月	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソーテー 大根ときゅうりのサラダ もも缶 / 牛乳	むぎ茶 オレンジ 加ゆりみそ	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 コーン缶 青じそドレッシング カルシウムEハース	玉葱 人参 しめじ トマト缶 コーン缶 大根 きゅうり もも缶 / オレンジ	ウスターソース ↑ハヤシルウ	
25	火	ミルク	ごはん	煮込みおでん かぼちゃサラダ パン缶 ぶりかけ	牛乳 ジャムサンド	さつま揚げ ちくわ ウィンナー チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも ごんにゃく マヨネーズ	大根 昆布 かぼちゃ きゅうり 人参 パン缶 いちごジャム	ぶりかけ	
26	水	ポカリ	ごはん	豆腐チキレット さつまいものレモン煮 カルシウムサラダ 牛乳	むぎ茶 ちらし寿司	豆腐 鶏挽肉 卵 しらす チーズ 牛乳	ごはん 小麦粉 さつまいも ごま ごま油	ケチャップ レモン汁 ほうれん草 大根 コーン缶 絹さや	ちらし寿司の素	
27	木	飲むヨーグルト	ごはん	さわらの西京焼き 春雨の中華和え けんちん汁	牛乳 おふろスク	さわら みそ ハム 豆腐 牛乳	ごはん 春雨 ごま ごま油 里芋 麩 マーガリン	きゅうり 人参 ごぼう 大根 小松菜		
28	金	むぎ茶 人参	鮭ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ ABCスープ りんご	牛乳 サラダせんべい	豚挽肉 豆腐 牛乳 ハム ウィンナー 牛乳	ごはん パン粉 じゃがいも マヨネーズ ABCマカロニ サラダせんべい	玉葱 ケチャップ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 キャベツ パセリ りんご	ウスターソース	
29	土	卒園式								
31	月	むぎ茶	ごはん	ぎょうざ ひじきの煮物 スパゲティサラダ 牛乳	ぶどうジュース マリビスケット	ぎょうざ 大豆 油揚げ ツナ 牛乳	ごはん 白滝 スパゲティ 和風ドレッシング マリビスケット	ひじき 人参 きゅうり コーン缶 ぶどうジュース		
今月の平均値				以上児： エネルギー： 581 Kcal 未満児： エネルギー： 445 Kcal	たんぱく質： 20.5 g たんぱく質： 15.8 g	食塩相当量： 1.9 g 食塩相当量： 1.4 g	* 以上児も主食を入れた数値です。			

☆19日 クッキング(さくら・あやめ・ちゅうりっぷ) パフェ☆
☆28日 さくらクレストメニュー☆

