

2025年 3月献立表【献立テーマ：リクエストメニュー】

曜日	3月	17・31	火 4・18	水 5・19	木 6	金 7・21	土 8・22
献立名	ひなまつりプレート ★鶏のから揚げ ブロッコリー すまし汁	ごはん ★鶏のから揚げ 人参しりしり すまし汁 いちご	★のりごはん ★鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	スタミナ丼 春雨サラダ わかめスープ	ごはん カレイの磯辺揚げ がんと南瓜の炊き合わせ みそ汁	★カレーうどん ポテトサラダ	8日お弁当日 22日卒園式 給食なし
	主食	幼児 乳児 白米 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 ゆでうどん 150 100
屋食	サケフレーク 3 2.4 絹さや 1本 1本 人参・花型 10 8 錦糸卵 10 8 →卵ア) 桜でんぶ	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 1 0.8 米粉 2 1.6 揚げ油 3 2.4	鮭 50 40 塩 0.1 0.08 ほうれん草 30 24 人参 8 6.4 竹輪(完了×) 6 4.8 砂糖 1.5 1.2 すりごま 1 0.8 濃口醤油 1.5 1.2	豚ロース肉 50 40 玉葱 20 16 人参 20 16 ピーマン 5 4 パプリカ(赤) 10 8 にんにく 0.3 0.24 ごま油 1.5 1.2 胡麻 0.3 0.24 砂糖 1.3 1.04 濃口醤油 4 3.2 酒 1.3 1.04	カレイ 50 40 土生姜 1 0.8 濃口醤油 1.8 1.44 料理酒 1.8 1.44 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 あおさ 0.2 0.16 揚げ油 適宜 適宜 南瓜 40 32 がんとどき 20 16 三度豆(完了×) 5 4 だし汁 30 24 砂糖 1.2 0.96 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適量 適宜 小松菜 20 16 玉ねぎ 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	合い挽きミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 20 16 葱 5 4 カレーウ※乳 8 6.4 →乳ア) 乳なしカレーウ 薄口醤油 4 3.2 だし汁 140 112 じゃがいも 30 24 きゅうり 10 8 人参 8 6.4 ツナフレーク 5 4 牛乳 2 1.6 →乳ア) 豆乳 マヨドレ 2.5 2 塩 0.1 0.08	
	材料	鶏もも肉・唐揚げ用 60 48 土生姜 0.8 0.64 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 1 0.8 米粉 2 1.6 揚げ油 3 2.4 ブロッコリー 20 16 葱 2.5 2 花麩 2 1.6 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	えのき 10 8 キャベツ 15 12 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96 いちご 2個 1個	もやし 15 12 油揚げ 8 6.4 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	春雨 5 4 人参 3 2.4 きゅうり 6 4.8 カットわかめ 0.2 0.16 カニかまぼこ※卵 8 6.4 コーン(完了×) 5 4 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 米酢 3.3 2.64 大根 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 中華だし 1.5 1.2 薄口醤油 0.2 0.16	カレイ 50 40 土生姜 1 0.8 濃口醤油 1.8 1.44 料理酒 1.8 1.44 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 あおさ 0.2 0.16 揚げ油 適宜 適宜 南瓜 40 32 がんとどき 20 16 三度豆(完了×) 5 4 だし汁 30 24 砂糖 1.2 0.96 塩 0.2 0.16 薄口醤油 2 1.6 みりん 2 1.6 片栗粉 適量 適宜 小松菜 20 16 玉ねぎ 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	じゃこ菜おにぎり ウエハース(幼)
献立名	カルピス ひなあられ ミニ野菜スティック(ひよこ) いちご	牛乳 お麩ラスク (17日はカレー味) (31日はココア味)	牛乳 ミレービスケット クラッカー(ひよこ) チーズ	ヨーグルト/牛乳(りすひよこ) ドーナツ 一口ゼリー(りすひよこ)	牛乳 お麩ラスク(きな粉味)	じゃこ菜おにぎり ウエハース(幼)	牛乳 袋菓子
	おやつ	カルピス 120 100 →乳ア) 豆乳 ひなあられ 1袋 1袋 ※ひよこはミニ野菜スティック いちご 2個 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 乾燥したお麩 5 4 バター 5 4 (17日) カレー粉 0.25 0.2 コンソメ 0.75 0.6 砂糖 0.15 0.12 (31日) 加糖ミルクココアの粉 5 4 グラニュー糖 3 2.4	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 ミレービスケット 1袋 1袋 クラッカー 1袋 ※ひよこのみ チーズ 1本 1本	ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト *幼・ぱ 牛乳 100 →乳ア) 豆乳 *り・ひ カルテッドーナツ※卵乳 2個 2個 →卵乳ア) かぼちゃポーロ 一口ゼリー 1個	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳 乾燥したお麩 5 4 バター 5 4 きな粉 5 4 グラニュー糖 3 2.4	じゃこ菜おにぎり ウエハース(幼)

★印がついているメニューは、
ぞう組さんがリクエストしてくれた
メニューです!!!!!!

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

★献立名にある(り・ひ・幼・ぱ)の表記は、ひ⇒ひよこ組・り⇒りす組・ぱ⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。

2025年 3月献立表【献立テーマ：リクエストメニュー】

曜日	月 10	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15・29
献立名	ごはん <small>鶏のオイスターソース焼き</small>	ごはん <small>ほっけのゆずみそ焼き</small>	★ハヤシライス <small>マカロニサラダ</small>	ごはん <small>鶏肉のレモンソースがけ</small>	ごはん <small>★ムキムキ豚肉の炒め物</small>	調理パン バナナ 牛乳
	おかか和え みそ汁	大根きんぴら ★かきたま汁	ゼリー (12日のみ)	ごまドレサラダ コンソメスープ	みそ汁 チーズ (幼)	
主食	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 フランクフルト※卵乳 1個 1個 ベーコンエッグ※卵乳 1個 (1個)
	鶏もも肉・唐揚げ 60 48 にんにく 0.1 0.08 オイスターソース 3 2.4	ホッケ*50g発注 50 40 ゆず味噌 5 4 みりん 1 0.8 砂糖 0.6 0.48 ゆず果汁 0.3 0.24 だし汁 適量 適量	豚もも肉 30 24 玉葱 30 24 人参 20 16 ハヤシルウ※乳 10 8 →乳ア) 乳なしカレーウ グリンピース (完了×) 5 4 ↑26日のみ	鶏もも肉・唐揚げ 60 48 酒 2.5 2 薄口醤油 2 1.6 片栗粉 適宜 適宜 揚げ油 適宜 適宜 【ソース】 砂糖 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 レモン汁 0.5 0.4 水 6 4.8 片栗粉 適宜 適宜	豚ロース肉 35 28 人参 10 8 玉葱 10 8 なす 12 9.6 キャベツ 20 16 小松菜 12 9.6 ちりめんじゃこ 5 4 ごま油 2 1.6 砂糖 0.8 0.64 薄口醤油 1 0.8 濃口醤油 1 0.8	ツナコーン※卵乳 1個 1個 *ベーコンエッグリすはなし →卵乳ア・完了) 南瓜パン 2個 ツナ 適宜 適宜 マヨドレ 適宜 適宜 *ひよこ・アレルギー児 バナナ 1/2本 1/2本 牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳
屋食	豆腐 20 16 なめこ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	しらたき (完了×) 5 4 小松菜 8 6.4 ごま油 1.2 0.96 砂糖 0.5 0.4 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 酒 1 0.8 ほうれん草 15 12 卵 15 12 →卵ア) 豆腐 塩 0.1 0.08 薄口醤油 1.4 1.12 みりん 0.8 0.64 だし汁 120 96	ツナフレーク 5 4 きゅうり 10 8 マヨネーズ※卵 4 3.2 →卵ア) マヨドレ 塩 0.1 0.08 ゼリー 1個 一口ゼリー 1個 (12日のみ)	薄口醤油 1 0.8 レモン汁 0.5 0.4 水 6 4.8 片栗粉 適宜 適宜 キャベツ 15 12 ブロッコリー 20 16 人参 10 8 ホールコーン (完了×) 5 4 マヨドレ 3 2.4 砂糖 1.5 1.2 米酢 1 0.8 薄口醤油 0.5 0.4 ごま油 0.4 0.32 すりごま 2 1.6 玉ねぎ 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1 0.8 薄口醤油 0.8 0.64	さつまいも 20 16 しめじ 10 8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96 チーズ 1本	
	材料					
献立名	牛乳 ねじりん棒 南瓜ポーロ (ひよこ)	牛乳 フルーツゼリー ミルクチップ (幼)	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ★のりじゃこトースト	ヨーグルト クラッカー いちごジャム(幼・ば)	牛乳 袋菓子
	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳	ヨーグルト・加糖 75 75 →乳ア) 豆乳ヨーグルト	牛乳 120 100 →乳ア) 豆乳
おやつ	ねじりん棒 15 12 南瓜ポーロ 12 ※ひよこのみ	カットゼリー (ぶどう) 25 20 カットゼリー (りんご) 25 20 バナナ 15 12 みかん缶 15 12 ミルクチップ※乳 1個 →乳ア) 一口ゼリー	ホットケーキミックス 16 12.8 ベーキングパウダー 0.1 0.08 黒砂糖 2 1.6 水 12 9.6	食パン※乳 1/2枚 1/2枚 →乳ア) 南瓜パン しらす 3 2.4 刻みのり 1 0.8 マヨドレ 5 4	クラッカー 1袋 1袋 いちごジャム 8 6 ※幼・ぱんだのみ	袋菓子
	材料					

豚肉の炒め物には、筋肉に必要なタンパク質を多く含んだ豚ロースと、筋肉の働きをサポートするカリウムを多く含んだ小松菜が入っているので食べたらムキムキになれるかも！👏

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。
 ★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。
 ★献立名にある (リ・ひ・幼・ば) の表記は、ひ⇒ひよこ組・リ⇒りす組・ば⇒ぱんだ組・乳⇒ひよこ組りす組ぱんだ組・幼⇒らっこ組いるか組ぞう組の省略です。