



3月の献立表



<旬の食材>
菜の花、チンゲン菜、絹さや
春キャベツ、ブロッコリー、さわか



<今月のお楽しみ給食>
3月3日(月)

令和7年
穂田ひまわり保育園

日付	0~2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料 (◆はおやつに含まれるもの)			1日の栄養価 (乳児)	1日の栄養価 (幼児)			
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくなるもの			その他		
1	15	土	マンナウエハース 牛乳	焼肉丼、ほうれん草と人参のスープ 春雨サラダ、ゼリー、麦茶	ホットケーキ 牛乳	豚肉、◆牛乳	米、サラダ油、春雨、ごま油、砂糖 ゼリーの素 ◆ホットケーキ粉、◆いちごジャム	にんにく、玉ねぎ、パプリカ、人参 ほうれん草、胡瓜	醤油、みりん、酒 ガラスープ、塩、酢、麦茶	E 508 kcal P 16.4 g F 13.8 g NaCl 1.3 g	E 567 kcal P 18.1 g F 13.5 g NaCl 1.5 g
4	18	火	マンナビスケット 牛乳	ごはん、油揚げと玉ねぎのみそ汁 鶏肉の照り焼き 大根とちくわの煮物、オレンジ、麦茶	ゆかりおにぎり カリカリ小魚 牛乳	きざみ揚げ、味噌、鶏肉、ちくわ ◆食べる煮干し、◆牛乳	米、砂糖	玉ねぎ、大根、人参、小松菜、オレンジ	煮干し昆布かつおだし、 醤油、みりん、酒、麦茶 ◆ゆかり	E 536 kcal P 21.1 g F 14.8 g NaCl 1.5 g	E 597 kcal P 24.1 g F 15.7 g NaCl 1.8 g
5	19	水	マンナウエハース 牛乳	ごはん、白菜とえのきのみそ汁 ささみのパン粉焼き 人参のツナサラダ、ヨーグルト、麦茶	ひじき入りココアクッキー ジョア (マスカット)	味噌、鶏ささみ、粉チーズ、ツナ ヨーグルト、スキムミルク ◆牛乳、◆ジョア (マスカット)	米、マヨドレ、パン粉、サラダ油、砂糖 ◆バター、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	白菜、えのき、パセリ、人参、玉ねぎ ◆ひじき	煮干し昆布かつおだし 酢、塩、麦茶、◆ココア	E 509 kcal P 22.3 g F 13 g NaCl 1.1 g	E 563 kcal P 25.8 g F 11.8 g NaCl 1.3 g
6	20	木	クラッカー 牛乳	醤油ラーメン 白菜と高野豆腐の煮物、オレンジ、麦茶	おやつクッキー 牛乳	豚肉、高野豆腐 ◆チーズ、◆牛乳	ラーメン、サラダ油、ごま油、砂糖 ◆パン粉	にんにく、生姜、キャベツ、人参、もや、 長葱、わかめ、白菜、グリーンピース オレンジ、◆南瓜	煮干しかつおだし、醤油 塩、みりん、酒、麦茶	E 509 kcal P 22.5 g F 19.2 g NaCl 1.3 g	E 563 kcal P 25.3 g F 20.2 g NaCl 1.4 g
7	21	金	マンナビスケット 牛乳	ごはん、里芋と玉ねぎのみそ汁 ほっけのみりん焼き ブロッコリーのおかか和え、バナナ、麦茶	シュガートースト 牛乳	味噌、ほっけ、かつお節 ◆牛乳	米、砂糖、里芋 ◆食パン、◆バター	玉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ 人参、バナナ	煮干し昆布かつおだし みりん、醤油、麦茶	E 474 kcal P 19.5 g F 12.1 g NaCl 1.3 g	E 524 kcal P 21.8 g F 11.8 g NaCl 1.5 g
8	29	土	マンナウエハース 牛乳	五目チャーハン、チンゲン菜のスープ じゃがいもきんぴら、ゼリー、麦茶	スコーン 牛乳	ちくわ、鶏挽き肉、豆腐 ◆牛乳、◆スキムミルク	米、サラダ油、ごま油、砂糖 じゃがいも、ゼリーの素 ◆バター、◆小麦粉 ◆ベーキングパウダー	人参、長葱、グリーンピース チンゲン菜	醤油、塩、ガラスープ 塩、麦茶	E 528 kcal P 13.8 g F 15.2 g NaCl 1.3 g	E 588 kcal P 15.2 g F 15.5 g NaCl 1.5 g
10	24	月	クラッカー 牛乳	ごはん、お昼かぶのすまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草の白和え、オレンジ、麦茶	クラッカーサンド 牛乳	さば、味噌、豆腐、◆牛乳	米、砂糖、白滝 ◆クラッカー、◆いちごジャム	かぶ、生姜、ほうれん草、人参 オレンジ	昆布かつおだし、醤油 塩、みりん、酒、麦茶	E 474 kcal P 17.1 g F 17.2 g NaCl 1.3 g	E 527 kcal P 19.4 g F 18.5 g NaCl 1.5 g
11	25	火	マンナビスケット 牛乳	カレーライス かみかみサラダ、いちごヨーグルト、麦茶	きな粉鬆ラスク 牛乳	豚肉、牛乳、ヨーグルト スキムミルク、◆きな粉	米、サラダ油、小麦粉、マヨドレ、砂糖 じゃがいも、いちごジャム ◆苳、◆バター	にんにく、生姜、トマト缶、人参 キャベツ、玉ねぎ 切干大根、胡瓜	塩、カレー粉 ガラスープ、ケチャップ ウスターソース、醤油 みりん、麦茶	E 541 kcal P 18.8 g F 18.9 g NaCl 1.2 g	E 600 kcal P 20.8 g F 20.2 g NaCl 1.4 g
12	26	水	マンナウエハース 牛乳	ごはん、なめこと高野豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ さつまあげと野菜の炒め物、バナナ、麦茶	ミルクココアプリン 牛乳	高野豆腐、味噌、鶏肉 さつま揚げ、◆牛乳 ◆スキムミルク ◆生クリーム	米、片栗粉、サラダ油、ごま油 ◆砂糖	なめこ、生姜、にんにく、小松菜 人参、玉ねぎ、バナナ、◆寒天	煮干し昆布かつおだし 醤油、酒、みりん、麦茶 ◆ココア	E 548 kcal P 21.5 g F 20.6 g NaCl 1.3 g	E 619 kcal P 24.8 g F 22.5 g NaCl 1.6 g
13	27	木	クラッカー 牛乳	スパゲティボリタン さつまいもとしめじのスープ キャベツとツナのうま塩サラダ、みかん缶、麦茶	ひじきの炊き込みごはん 牛乳	ウィンナー、ツナ、 ◆きざみ揚げ、◆牛乳	スパゲティ、サラダ油、砂糖 さつまいも、ごま油、◆米	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ キャベツ、みかん缶、◆ひじき	塩、ケチャップ ウスターソース ガラスープ、麦茶 ◆醤油、◆みりん、◆酒	E 498 kcal P 15.5 g F 12.9 g NaCl 1.6 g	E 543 kcal P 16.7 g F 12.4 g NaCl 1.9 g
14	28	金	マンナビスケット 牛乳	麦ごはん、苳と玉ねぎのみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜の納豆和え、オレンジ、麦茶	たこ焼き風じゃがもち 牛乳	味噌、鶏肉、納豆 ◆かつお節、◆牛乳	米、押し麦、苳、塩こうじ ◆じゃがいも ◆片栗粉、◆マヨドレ	玉ねぎ、小松菜、人参、オレンジ	煮干し昆布かつおだし 醤油、みりん、麦茶 ◆中濃ソース	E 496 kcal P 23.1 g F 16 g NaCl 1.2 g	E 549 kcal P 26.6 g F 17.3 g NaCl 1.4 g
17	31	月	マンナビスケット 牛乳	麦ごはん、苳と玉ねぎのみそ汁 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜の納豆和え、オレンジ、麦茶	焼きそば 牛乳	味噌、鶏肉、塩こうじ、納豆 ◆ウィンナー、◆牛乳	米、押し麦、苳 ◆中華麺、◆サラダ油	玉ねぎ、小松菜、人参、オレンジ ◆キャベツ、◆にら	煮干し昆布かつおだし 醤油、みりん、麦茶 ◆ウスターソース ◆中濃ソース	E 552 kcal P 24.6 g F 18 g NaCl 1.6 g	E 619 kcal P 28.5 g F 19.9 g NaCl 1.9 g
17	31	月	クラッカー 牛乳	ごはん、大根とわかめのみそ汁 レバー入りハンバーグ 高野豆腐の煮物、黄桃缶、麦茶	ツナのカレーマカロニ 牛乳	味噌、豚挽き肉、豆腐、豚レバー 豆腐、牛乳、高野豆腐、 ◆ツナ、◆牛乳	米、パン粉、砂糖 ◆マカロニ、◆サラダ油、◆マヨドレ	大根、わかめ、玉ねぎ、人参、黄桃缶 ◆にんにく	煮干し昆布かつおだし 塩、ケチャップ、醤油 みりん、酒、麦茶 ◆カレー粉	E 539 kcal P 22.4 g F 18.8 g NaCl 1.6 g	E 598 kcal P 25.8 g F 19.6 g NaCl 1.9 g
22	22	土	マンナウエハース 牛乳	納豆そぼろ丼、わかめのみそ汁 大根と人参の煮物、ゼリー、麦茶	みたらし船のいもち 牛乳	鶏挽き肉、納豆、◆牛乳	米、サラダ油、砂糖、ゼリーの素 ◆片栗粉、◆じゃがいも	玉ねぎ、人参、小松菜、わかめ、大根	醤油、みりん、塩 昆布かつおだし、酒、麦茶	E 512 kcal P 17.8 g F 15.4 g NaCl 1.3 g	E 569 kcal P 20.1 g F 15.5 g NaCl 1.6 g
お楽しみ 献立	3	月	クラッカー 牛乳	ちらし風ごはん、花苳のすまし汁 さわらの西京焼き キャベツと人参の和え物、マスカットゼリー、麦茶	パークドチーズケーキ 牛乳	魚肉ソーセージ、桜でんぶ さわか、味噌、ローズハム ◆クリームチーズ、◆牛乳、◆卵	米、ごま油、花苳、砂糖 マヨドレ、マスカットゼリー ◆小麦粉、◆いちごジャム	きざみのみり、絹さや、わかめ キャベツ、人参、胡瓜	酒、みりん、塩 昆布かつおだし、醤油 麦茶	E 604 kcal P 21.8 g F 21.8 g NaCl 1.9 g	E 670 kcal P 25.5 g F 22.9 g NaCl 2.2 g

※りんごとき梨のときは、完了期までは加熱して提供いたします。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。

※献立にはエビ・カニ・ごま(ごま油可)・とうもろこし(コーンスターチ・加工でんぷん可)・落花生は使用していません。