

# 2025年 3月献立表

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：592kcal 蛋白質：22.7g 脂質：16.5g

3歳未満児 熱量：471kcal 蛋白質：18.1g 脂質：12.7g

羽村たつの子保育園

※赤字は年長のリクエスト献立です

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考	
月	10	ごはん	豚汁	魚の塩焼き	切干し大根煮	茶飯おにぎり	AMブルー
	24	五分米	豚肉、大根、人参 長ねぎ、蒟蒻、ごぼう 味噌、だし	サケ 塩	切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂糖、醤油 さつま芋煮・人参S	五分米、もち米、青海苔 えのき茸、塩、醤油 ごぼうS	
火	11	ごはん	味噌汁	11日鯉フライ	磯辺和え	ミルク葛餅	AMさつまいも
	25	五分米	じゃが芋、しめじ 玉葱、わかめ 味噌、だし	アジ、小麦粉、パン粉、塩、油 25日蓮根はさみ揚げ 豚挽肉、蓮根、片栗粉、油	小松菜、キャベツ 人参、海苔、醤油 大根煮・人参S	牛乳、砂糖、片栗粉 きな粉 大根S	
水	12	12日坦々うどん		ちりめん和え	スイートポテト	AMじゃがいも	
	26	26日カレーうどん		ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油 南瓜煮・ごぼうS	さつま芋、バター 砂糖 人参S		
木	13	さつま芋ごはん	味噌汁	揚げ魚のチリソース	白和え	和風チーズボール	AMかぼちゃ
	27	白米、さつま芋 ごま 塩、醤油	キャベツ、人参 椎茸 味噌、だし	メダイ 玉葱、ケチャップ、砂糖 酢、醤油、片栗粉、油	豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 蓮根煮・人参S	白米、チーズ、削り節 ちりめん、青海苔 小魚	
金	14	ごはん	味噌汁	豚しゃぶ	ポテトサラダ	クッキーペーパーパン	AMさつまいも
	28	五分米	大根、人参 油揚げ、小松菜 味噌、だし	豚肉、玉葱、ピーマン 鶏レバー、もやし、白ごま にんにく、醤油、レモン汁	じゃが芋、人参、ブロッコリー コーン、ヨーグルト、味噌 人参煮・大根S	強力粉、ヨーグルト クリームチーズ、ジャム ごぼうS	
土	1	ごはん	味噌汁	鶏肉味噌焼き	和え物	わかめおにぎり	AMブルー
	15	五分米	玉葱、人参 しめじ、あおさ 味噌、だし	鶏肉 酒、砂糖、味噌	小松菜、もやし、人参 塩、醤油 さつま芋煮・人参S	五分米 炊き込みわかめ 大根S	3・17・31AMブルー
月	3	3日ちらし	3日蛤潮汁	3日鯉のフライ	3日菜花和え(菜花、白菜、人参)	3日ひなまつり会	17・31日
	17	白米、人参、絹さや 蓮根、干椎茸、塩 砂糖、酢、醤油	ハマグリ、三つ葉	キス、小麦粉、パン粉	17・31日ひじき煮	草餅	ケーキ
	31	17・31日ごはん	17・31日吸い物	17・31日塩昆布レモン唐揚げ	鶏挽肉、干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、油揚げ、砂糖、醤油 ブロッコリー・人参S	上新粉、よもぎ粉 小豆、砂糖、塩 果物 大根S	小麦粉、バター、BP 砂糖、牛乳
火	4	ごはん	呉汁	魚の味噌焼き	酢の物	たご焼きもどき	AMさつまいも
	18	五分米	大豆、大根、人参 しめじ、あさつき 味噌、だし	トロカジキ 玉葱、青じそ、ごま 酒、味噌、みりん	わかめ、しらす、胡瓜 人参、砂糖、塩、酢、醤油 大根煮・人参S	白米、豚肉、削り節 長ねぎ、青海苔 小魚	
水	5	ごはん	味噌汁	しそチーズカツ	炒りおなか和え	ガトーショコラ	AMかぼちゃ
	19	五分米	さつま芋、人参 長ねぎ 味噌、だし	豚肉 しそ、チーズ 小麦粉、油	小松菜、もやし 人参、鯉節、醤油、油 ローストポテト・大根S	豆腐、小麦粉、ココア バター、砂糖 人参S	
木	6	ドライカレー		和風南瓜スープ	ごまドレサラダ	焼きおにぎり	AMじゃがいも
	7	五分米、鶏挽き肉、鶏レバー、玉葱 人参、椎茸、ピーマン、カレー粉 ケチャップ、片栗粉、塩、油	和風南瓜スープ	和風南瓜スープ	キャベツ、人参、水菜、ごま 砂糖、塩、酢、醤油、油 さつま芋煮・ごぼうS	五分米、ちりめん、ごま油 あさつき、酒、醤油 大根S	AMかぼちゃ
金	21	ごはん	けんちん汁	鯖の味噌煮	春雨和え	7日大学芋	21日おさつチーズ春巻き
	21	五分米	大根、人参、豆腐 長ねぎ、里芋、ごぼう 塩、醤油、だし	サバ 長ねぎ、生姜 味噌、砂糖、酒、醤油	鶏ささみ、春雨、小松菜、人参 長ねぎ、にんにく、生姜、ごま、塩、醤油 人参煮・大根S	さつま芋、ごま 砂糖、醤油、油 人参S	春巻き皮、チーズ さつま芋、小麦粉、油 人参S
土	8	鶏南うどん		和え物	ゆかりおにぎり	AMブルー	
	22	乾麺、鶏肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ 塩、醤油、だし		小松菜、もやし、人参 塩、醤油 ローストポテト・人参S	五分米 ゆかり 大根S		

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

3月3日はひなまつり会！

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋  
胡瓜、ブルーネ雑穀菓子を使用予定です



甘酢香る色鮮やかなちらしとハマグリのお吸い物  
縁起の良い鯉のフライと春を感じる菜花和え  
おやつにはよもぎ粉を使った草餅をいただきます！

