

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
	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	五分米、もち米、青海苔 えのき茸、塩、醤油	
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
	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
	乾麺、豚挽肉、大根、人参、にら、もやし、生姜、味噌、ごま油			ほうれん草、もやし 人参、ちりめん、醤油	さつまいも、バター 砂糖	
木 13	さつまいもごはん	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
	白米、さつまいも 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
	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 15	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
	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 さつまいも煮・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
	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	鶏挽肉、干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、油揚げ、砂糖、醤油	上新粉、よもぎ粉 小豆、砂糖、塩	小麦粉、バター、BP 砂糖、牛乳
	17・31日ごはん	わかめ、塩、醤油	鶏肉、昆布、レモン汁 片栗粉、塩、油	ブロッコリー・人参S	果物	大根S
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
	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
	五分米	さつまいも、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、鰹節、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
	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		南瓜、玉葱 牛乳、バター 塩、味噌、だし	キャベツ、人参、水菜、ごま 砂糖、塩、酢、醤油、油 さつまいも煮・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 7	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
	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	さつまいも、ごま 砂糖、醤油、油 人参S	春巻き皮、チーズ さつまいも、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
	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、さつまいも、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！

