

3月 献立表

令和7年3月 まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ハムピラフ バナナヨーグルト コンソメスープ	マーラーカオ 麦茶	ローズハム ヨーグルト	こめ パター マーラーカオ	にんじん ビーマン たまねぎ グリンピース バナナ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
3 月	混ぜごはん 若鶏の照り焼き 塩昆布和え オレンジ すまし汁	ひなまつりゼリー 牛乳	あぶらあげ 鶏もも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ごま油 やきふ	にんじん しめじ 干しいたけ にんにく だいこん キャベツ しおこんぶ パレンシアオレンジ わかめ	酒 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩
4 火	ハヤシライス はくさいとわかめのサラダ 牛乳	ビスケット 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 白ごま(炒り) ごま油 ビスケット	たまねぎ にんじん ブロッコリー わかめ 白菜	ハヤシルウ コンソメトマトケチャップ 中濃ソース 食塩 味ぼん酢 しょうゆ
5 水	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 コンソメスープ	プリン ぶどうジュース	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご ゼラチン ホイップクリーム	こめ パン粉 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも さとう	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな ぶどうジュース	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース コンソメ
6 木	ごはん 鶏肉の和風玉ねぎソースかけ こまつなのごま和え バナナ 味噌汁	クリームパン 牛乳	鶏もも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ミニクリームパン	たまねぎ こまつな にんじん バナナ チンゲンサイ なめこ	食塩 こしょう 料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
7 金	ごはん 鮭フライ タルタルソースかけ かぼちゃの煮物 味噌汁	ソフトサラダ 牛乳	冷) 骨取りサケ たまご 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パン粉 だいたい油 マヨネーズ さとう さつまいも ソフトサラダ	たまねぎ かぼちゃ こまつな	食塩 こしょう パセリ粉 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
8 土	焼きそば バナナ 牛乳	彩りかりんとう 麦茶	ぶたもも ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 彩りかりんとう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース
10 月	三色丼 さつま芋の甘煮 オレンジ すまし汁	ハッピーターン 牛乳	とりひきにく たまご 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 さつまいも ハッピーターン	ほうれんそう パレンシアオレンジ わかめ だいこん	おろししょうが しょうゆ 食塩 和風だし かつお・昆布だし汁
11 火	ごはん タラのコーンマヨネーズ焼き ゆかり和え わかめスープ	マシュマロクッキー 牛乳	冷) 骨取りたら パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ ごま油 ハーベスト マシュマロ	コーン キャベツ きゅうり しめじ わかめ ねぶかねぎ	食塩 パセリ粉 ゆかり 鶏ガラスープ素 しょうゆ
12 水	菜飯 肉じゃが 三色ナムル すまし汁	のり英字ビスケット 牛乳	ぶたもも ロースハム 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう ごま油 白ごま(すり) のり英字ビスケット	菜飯の素 たまねぎ にんじん もやし こまつな ほうれんそう 干しいたけ	料理酒 みりん しょうゆ 和風だし おろしにんにく かつお・昆布だし汁 食塩
13 木	ふわとろオムライス 鶏肉のからあげ 春雨サラダ コンソメスープ	マーブルケーキ りんごジュース	とりもも たまご ぎゅうにゅう カニかま ホイップクリーム	こめ パター かたくりこ こむぎこ だいたい油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス グラニュー糖 ココア	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン みかんかん りんごジュース	コンソメ 食塩 しょうゆ トマトケチャップ パセリ粉 おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素
14 金	食パン 鶏のトマト煮 ツナマカロニサラダ バナナ コンソメスープ	ぱりんこ 牛乳	とりもも まぐろ ぎゅうにゅう	食パン じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ ぱりんこ	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり バナナ コーン キャベツ こまつな	コンソメ トマトケチャップ 食塩 おろしにんにく こしょう
15 土	ナポリタン バナナ コンソメスープ	あんぱん 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 あんぱん	たまねぎ ビーマン トマト缶 バナナ キャベツ こまつな	トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
17 月	ごはん さわらの蒲焼き キャベツのボン酢サラダ 味噌汁	ツナパン 牛乳	冷) 骨取りさわら 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう たまご まぐろ	こめ かたくりこ だいたい油 さとう ごま油 ホットケーキミックス マヨネーズ	キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ	しょうゆ みりん 味ぼん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
18 火	卵とじうどん もやしのそぼろみそ炒め バナナ	わかめおにぎり 牛乳	とりもも たまご とりひきにく みそ ぎゅうにゅう	冷) うどん かたくりこ サラダ油 さとう こめ	ねぶかねぎ しいたけ しょうが もやし バナナ わかめご飯の素	しょうゆ 料理酒 みりん 和風だし
19 水	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	冷) 骨取りさば あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう カルシウムせんべい	きりぼしだいこん にんじん ねぶかねぎ なめこ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
21 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜と卵のなめたけ和え 味噌汁	さつまいもドーナツ 牛乳	ぶたロース たまご ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 ホットケーキミックス さつまいも だいたい油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん なめたけ(瓶) チンゲンサイ だいこん	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
22 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 ぱりんこ ウエハース(ココア)	キャベツ ねぶかねぎ パレンシアオレンジ きくらげ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう
24 月	ミートソースパグティ ブロッコリーのツナマヨサラダ コンソメスープ	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたひきにく パルメザンチーズ まぐろ ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 ブロッコリー コーン だいこん しめじ こまつな バナナ もも缶 みかん缶	ナツメグ コンソメ トマトケチャップ 食塩 こしょう パセリ粉
25 火	ごはん 豚肉の揚げ煮 キャベツのごま和え 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい油 さとう 黒ごま(すり) 厚切りバームクーヘン	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
26 水	ごはん ホキのムニエルマヨネーズソース ほうれんそうのソテー オレンジ コンソメスープ	オレンジゼリー 牛乳	ホキ ベーコン ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ サラダ油 マヨネーズ バター	レモン パセリ(葉) ほうれんそう にんじん コーン こまつな 白菜 パレンシアオレンジ 干しいたけ みかん缶 オレンジジュース	食塩 こしょう しょうゆ コンソメ
27 木	麦ごはん ホッケの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	麩のラスク 牛乳	冷) 骨取りホッケ とりひきにく みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう やきふ パター グラニュー糖	さやいんげん にんじん こまつな	食塩 和風だし みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
28 金	ごはん チーズミートローフ 切干大根のサラダ バナナ 味噌汁	おせんべい(雪の宿) 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ 木綿豆腐 みそ	こめ パン粉 バター さとう ごま油 白ごま(すり)	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし バナナ わかめ	食塩 しょうゆ トマトケチャップ ソース 料理酒 鶏ガラスープ素 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
29 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまドレサラダ キウイフルーツ	クリームパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷) うどん ミニクリームパン	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	めんつゆ 焙煎ごまドレッシング

\*0・1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい・ビスケット等を提供しています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

年齢	栄養価 (kcal)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	548		20.7	18.6	1.8
2歳児	436		16.1	14.7	1.4
1歳児	359		12.7	11.9	1.1