

2025年03月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚こま肉、ちくわ、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、ピーマン、こんぶ(だし用)、カットわかめ、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
2	日						
3	月	苺ちらしずし 手羽中のつけやき あおさと豆腐のみそ汁 オレンジ	ケーキ 牛乳	米、板こんにやく、オリブ油	牛乳、鶏手羽肉、でんぶ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、かつお節	オレンジ、いちご、にんじん、ごぼう、れんこん、なばな、だいこん(たくあん)、万能ねぎ、カットわかめ、こんぶ(だし用)	ジュース
4	火	パン クリームシチュー りんごサラダ	昆布とツナのまぜごはん 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮缶	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、りんご、きゅうり、プロッコリー、こんぶ佃煮	せんべい 牛乳
5	水	ごはん みそチキンカツ トマトのしらすあえ すまし汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、油、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、赤みそ、ごま、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、きゅうり、トマト、ねぎ、こんぶ(だし用)	バナナ 牛乳
6	木	ごはん 豚肉ケチャップやき もやしのサラダ みそ汁	フルーツサンド 牛乳	米、黒糖パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、生クリーム、油揚げ、白みそ、かつお節、すりごま	オレンジ、もやし、たまねぎ、キャベツ、はくさい、コーン缶、ピーマン、にんじん、もも缶、みかん缶、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
7	金	スパゲティミートソース ごぼうサラダ	おしるこ	スパゲティ、さつまいも、砂糖、マヨネーズ	豚ひき肉、あずき(乾)、ツナ水煮缶、ごま	オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ごぼう、コーン缶	せんべい 牛乳
8	土	ごはん 肉じゃが わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、油、砂糖	豚こま肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
9	日						
10	月	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根のナムル みそ汁	バナナケーキ 牛乳	米、さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、油揚げ、かにかまぼこ、白みそ、ごま、かつお節	オレンジ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	火	ごはん 鶏肉つくねやき きゅうりとちくわのサラダ すまし汁	あげパン 牛乳	米、コッペパン、油、パン粉、グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ちくわ、卵、かつお節、凍り豆腐、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
12	水	ごはん 鶏肉から揚げカレー風味 小松菜の納豆あえ みそ汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、白みそ、かつお節	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	せんべい 牛乳
13	木	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき ひじき炒り煮 けんちん汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、しらたき、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、きな粉、油揚げ、脱脂粉乳、白みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	金	ごはん 豚だいこん キャベツのごま酢あえ みそ汁	ピラフ 牛乳	米、じゃがいも、胚芽米、板こんにやく、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、ウインナー、白みそ、バター、かつお節、ごま	オレンジ、キャベツ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、しょうが	せんべい 牛乳
15	土	ごはん じゃがいもカレー煮 はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、米、はるさめ、油、砂糖	豚ひき肉、焼き豚、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん 豆腐のケチャップ煮 ブロッコリーサラダ みそ汁	中華おこわ 牛乳	米、もち米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(ロース)、油揚げ、かにかまぼこ、白みそ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、ねぎ、にんじん、たまねぎ、はくさい、しめじ、こんぶ(だし用)、しょうが、にんにく	せんべい 牛乳
18	火	ごはん 鮭のポテトやき ほうれん草のいそべあえ みそ汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、マッシュポテト	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	オレンジ、もやし、ほうれん草、いちごジャム、のり佃煮、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
19	水	お赤飯 鶏肉からあげ キャベツの梅サラダ すまし汁	やきそばパン 牛乳	ロールパン、米、もち米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、ささげ(乾)、黒ごま	オレンジ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、うめ干し、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
20	木	春分の日					
21	金	豚丼 白菜のごまマヨあえ 切干だいこんのスープ	チーズケーキ 牛乳	米、しらたき、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、豚肉(ばら)、クリームチーズ、ツナ水煮缶、すりごま	はくさい、オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
22	土	ごはん 鶏肉てりやき マカロニサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	米、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ	鶏もも肉、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
23	日						
24	月	ごはん ポークビーンズ 切干大根のマヨネーズあえ みそ汁	にゅうめん 牛乳	米、干しとうめん、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ロース)、だいたい水煮缶詰、鶏ひき肉、白みそ、ツナ水煮缶、かつお節、すりごま、バター	オレンジ、ホールトマト缶詰、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、きゅうり、にら、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
25	火	ごはん カレー コールスロー	桜ラスク 牛乳	じゃがいも、米、食パン、油、マーガリン、小麦粉、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、さくらでんぶ	いちご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	せんべい 牛乳
26	水	ごはん 鮭みそ焼き ポテトサラダ もずくのスープ	ヨーグルト・おかし	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さけ、絹ごし豆腐、ハム、白みそ、ごま	オレンジ、もずく、きゅうり、にんじん、ねぎ	バナナ 牛乳
27	木	しょうゆラーメン わかめの酢の物	たきこみごはん 牛乳	焼きそばめん、米、ごま油、砂糖	牛乳、焼き豚、油揚げ、しらす干し、かつお節	オレンジ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しめじ、ねぎ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
28	金	ごはん マーボー豆腐 油揚げの和風サラダ みそ汁	ココアケーキ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、絹ごし豆腐、調製豆乳、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶詰、にんじん、しょうが、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
29	土	ごはん じゃがいものトマト煮 スパゲティサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、米、スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、白みそ、バター、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
30	日						
31	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 春雨の中華あえ みそ汁	塩やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、はるさめ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、焼き豚、ベーコン、ごま、かつお節	オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会・ひなまつりは3日です。
 ☆昼食にはフルーツがでています。オレンジ、いちごのいずれかです。
 ☆今月初めての食材は、さくらでんぶ、桜の葉、もずく、たくあんです。

