



令和7年3月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火		水		木		金		土			
										1	中華井 オレンジ		
										お茶			
										お茶	豚肉		
										市販菓子	玉ねぎ, 生しいたげ, 人参, 白菜, なら オレンジ 米, サラダ油, 片栗粉		
3	<p>～ひな祭りメニュー～</p> <p>牛乳 ひなちらし寿司 菜の花とほうれん草のお浸し 豆腐の赤だし</p> <p>マンナ ビスケット</p>	4	<p>ごはん 高野豆腐の酢豚風 大根のナムル きのこのスープ</p> <p>牛乳 オレンジ</p>	5	<p>ごはん 鱈の幽庵焼き じゃが芋のほっこり煮 春キャベツとしめじの味噌汁</p> <p>牛乳 チーズ</p>	6	<p>ごはん 鱈の味噌煮 春菊の白和え のっぺい汁</p> <p>牛乳 さつま芋 スティック</p>	7	<p>～ぞうさんリクエストメニュー～</p> <p>牛乳 わかめごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ コーンクリームスープ</p> <p>バナナ チップス</p>	8	<p>お茶</p> <p>ポークカレー バナナ</p>	豚肉	
牛乳	鮭, 高野豆腐, 卵, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤味噌 チーズ, ちりめんじゃこ, (豆乳, 牛乳)	牛乳	高野豆腐, 手羽元, (きな粉, 牛乳)	牛乳	鱈, 油揚げ, 味噌, (ヨーグルト, 牛乳)	牛乳	鱈, 味噌, 木綿豆腐, 鶏肉, (牛乳)	牛乳	鶏肉, 手羽元, 豆乳, ツナ, (豚ひき肉, 牛乳)	お茶	豚肉		
牛乳	れんこん, 人参, きゅうり, ほうれん草, 菜の花 さめさや, 干しいたげ, もみり, わかめ, 青ねぎ	牛乳	人参, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, きゅうり, 大根 生しいたげ, しめじ, えのき, チンゲンサイ しょうが, にんにく	牛乳	ゆず, 大葉, ひじき, 人参, さやいんげん 春キャベツ, しめじ, 青ねぎ, (りんご, バナナ)	牛乳	白ねぎ, 人参, しょうが, 大葉, 春菊, ひじき, ごぼう 大根, 生しいたげ, 青ねぎ	牛乳	わかめ, 人参, サニーレタス, きゅうり コーンクリーム缶, パセリ, コーン, しょうが, にんにく (人参, 玉ねぎ, なら)	市販菓子	玉ねぎ, 人参, にんにく, バナナ		
いちご カップケーキ	米, 三温糖 (ホットケーキミックス, 三温糖, いちごジャム, サラダ油)	お麩ラスク	米, 三温糖, ごま油, 片栗粉, サラダ油, ケチャップ 白ごま, (麩, オリーブオイル)	フルーツ ヨーグルト	米, じゃが芋, こんにやく, 三温糖, サラダ油 (みかん缶, バイン缶)	ポップコーン	米, 三温糖, ごま, こんにやく, つきこんにやく 片栗粉, 練りごま, (ポップコーン, サラダ油)	チヂミ	米, マヨドレ, 三温糖, 片栗粉, サラダ油 マカロニ, (小麦粉, 片栗粉, ごま油, ポン酢)		米, じゃが芋, カレールウ, サラダ油		
10	<p>ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 揚げ出し豆腐 きのこ白菜のすまし汁</p> <p>牛乳 ウエハース</p>	11	<p>～ぞうさんリクエストカレー～</p> <p>牛乳 キーマカレー ポテトサラダ りんご</p> <p>バナナ チップス</p>	12	<p>ごはん 豆腐の松風焼き★ 菜の花と油揚げの酢味噌和え 白菜とえのきのすまし汁</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	13	<p>ごはん メルルーサのフライ 涼拌三絲 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</p> <p>牛乳 バナナ</p>	14	<p>ごはん タンドリーチキン かぼちゃサラダ 大根と人参の味噌汁</p> <p>牛乳 さつま芋 スティック</p>	15	<p>お茶</p> <p>鶏の照り焼き丼 りんご</p>	鶏肉	
牛乳	鮭, 味噌, 木綿豆腐, かつお節, (きな粉, 牛乳)	牛乳	大豆ミート, 合挽ミンチ, (チーズ, 牛乳)	牛乳	鶏ひき肉, 卵, 木綿豆腐, 味噌, 油揚げ (豆乳, 牛乳)	牛乳	メルルーサ, 鶏肉, 卵, 味噌, 梅味噌 (油揚げ, きな粉, 牛乳)	牛乳	鶏肉, ヨーグルト, 厚揚げ, 味噌 (木綿豆腐, きな粉, 牛乳)	お茶	鶏肉		
牛乳	人参, 白菜, しめじ, えのき, 生しいたげ, 青ねぎ 大葉	牛乳	玉ねぎ, 人参, しめじ, 赤パプリカ, 黄パプリカ エリンギ, にんにく, きゅうり, レタス, りんご	牛乳	玉ねぎ, 菜の花, 小松菜, 人参, 白菜, えのき 青ねぎ	牛乳	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ, わかめ, 青ねぎ	牛乳	にんにく, 人参, キャベツ, かぼちゃ, レーズン 大根, 青ねぎ	市販菓子	生しいたげ, キャベツ, 人参, 玉ねぎ, りんご		
マカロニ かりんとう	米, マヨドレ, サラダ油, 片栗粉 (マカロニ, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖)	チーズ	米, じゃが芋, マヨドレ, 三温糖, カレールウ, サラダ油 (せんべい)	ごまスイーツ ポテト	米, 三温糖, 白ごま, バン粉 (さつま芋, 三温糖, 黒ごま)	おあげきなこ	米, 小麦粉, バン粉, サラダ油, ウスターソース 緑豆春雨, 三温糖, ごま油, じゃが芋 (三温糖, 黒砂糖)	豆腐ドーナツ	米, マヨドレ, 三温糖, カレー粉, ケチャップ (ホットケーキミックス, 三温糖, サラダ油)		米, 三温糖		
17	<p>ごはん ゆで豚と春キャベツの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物 お麩と厚揚げのすまし汁</p> <p>牛乳 マンナ ビスケット</p>	18	<p>ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの白和え 玉ねぎと人参の味噌汁</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>	19	<p>ミートスパゲティ 大根と水菜のサラダ バナナ</p> <p>牛乳 バナナ チップス</p>	20	<p>ごはん チンジャオロース 小松菜ときのこのナムル 野菜スープ</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	21	<p>ごはん 鱈の塩焼き 昆布の佃煮 金時豆の甘露 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	22	<p>お茶</p> <p>鶏の甘酢丼 オレンジ</p>	鶏肉	
牛乳	豚肉, 味噌, ちりめんじゃこ, 厚揚げ, (きな粉, 牛乳)	牛乳	赤魚, 木綿豆腐, 味噌, (牛乳)	牛乳	豚レバー, 合挽ミンチ, (赤味噌, 牛乳)	牛乳	メルルーサ, 鶏肉, 卵, 味噌, 梅味噌 (油揚げ, きな粉, 牛乳)	牛乳	鶏肉, ヨーグルト, 厚揚げ, 味噌 (木綿豆腐, きな粉, 牛乳)	お茶	鶏肉		
牛乳	ビーマン, 玉ねぎ, 人参, きゅうり, わかめ, 青ねぎ 春キャベツ, にんにく	牛乳	白ねぎ, わかめ, ほうれん草, ひじき, 人参 大葉, しょうが, 玉ねぎ, 青ねぎ	牛乳	にんにく, 玉ねぎ, 人参, セロリ, トマト缶, パセリ, 水菜 大根, バナナ	牛乳	キャベツ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ, わかめ, 青ねぎ	牛乳	大根, 大葉, 昆布, わかめ, しめじ, 青ねぎ	市販菓子	玉ねぎ, 人参, 生しいたげ, オレンジ		
ゴマきな粉糖	米, 三温糖, 白ごま, 麩, (水あめ, すりごま)	水ようかん	米, 三温糖, ごま, じゃが芋, つきこんにやく, 練りごま (粉寒天, こしあん, 三温糖)	五平餅	スパゲティ, オリーブオイル, ケチャップ, ウスターソース, ハヤシロウ ごまドレッシング, 米, (三温糖, ごま)	おあげきなこ	米, 小麦粉, バン粉, サラダ油, ウスターソース 緑豆春雨, 三温糖, ごま油, じゃが芋 (三温糖, 黒砂糖)	豆腐ドーナツ	米, 三温糖, 白ごま, 金時豆, (さつま芋, サラダ油)		米, 三温糖, サラダ油		
24	<p>ごはん 豚のしょうが焼き 切干大根ときゅうりの酢の物 白ねぎと小松菜の味噌汁</p> <p>牛乳 ウエハース</p>	25	<p>食パン ビーフシチュー 海藻サラダ チーズ</p> <p>牛乳 バナナ</p>	26	<p>さつま芋ごはん 鱈の竜田揚げ 切干大根煮 春キャベツと玉ねぎの味噌汁</p> <p>牛乳 さつま芋 スティック</p>	27	<p>ごはん チンジャオロース 小松菜ときのこのナムル 野菜スープ</p> <p>牛乳 コーンフレーク</p>	28	<p>ごはん 鱈の青のりパン粉焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁</p> <p>牛乳 オレンジ</p>	29	<p>牛乳 カラメル大豆</p>	豚肉	
牛乳	豚肉, 味噌, (牛乳)	牛乳	牛肉, (チーズ, 牛乳, ヨーグルト)	牛乳	鱈, 油揚げ, 味噌, (牛乳)	牛乳	牛肉, 手羽元, (豆乳, きな粉, 牛乳)	牛乳	鱈, 納豆, 豚肉, 味噌, (大豆, きな粉, 牛乳)				
牛乳	玉ねぎ, ビーマン, しょうが, 人参, キャベツ きゅうり, 切干大根, 白ねぎ, 小松菜 しめじ, 青ねぎ	牛乳	人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, トマト缶, にんにく しめじ, 海藻ミックス, レタス, きゅうり, バナナ	牛乳	しょうが, サニーレタス, ブロッコリー, 切干大根 人参, さやいんげん, 玉ねぎ, 青ねぎ	牛乳	ビーマン, 人参, 玉ねぎ, しょうが, にんにく 小松菜, エリンギ, しめじ, えのき, 白菜, 生しいたげ チンゲンサイ, 青ねぎ	牛乳	青のり, サニーレタス, ほうれん草, 人参, しめじ 大根, ごぼう, 生しいたげ, 青ねぎ				
フライドポテト	米, サラダ油, 三温糖, 白ごま, (じゃが芋, サラダ油)	ヨーグルト	食パン, じゃが芋, ビーフシチューの素, サラダ油 青じそドレッシング, (クッキー)	オレンジ ゼリー	米, さつま芋, 黒ごま, 片栗粉, サラダ油 つきこんにやく, (粉寒天, 三温糖, オレンジジュース)	豆乳ケーキ	米, ごま油, 白ごま, (ホットケーキミックス, 三温糖)	カラメル大豆	米, バン粉, 三温糖, さつま芋, こんにやく, 片栗粉 (無塩バター, 三温糖, サラダ油)				
31	<p>ごはん とんかつ スパゲティサラダ じゃが芋と人参の味噌汁</p> <p>牛乳 ウエハース</p>	<p>※3月の魚は「さば、アジ、鮭、さわら、赤魚、メルルーサ」を予定していますが、仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ()内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。 また、揚げ物は焼き物に変更します。 ※ ★は新メニューです。</p>										凡例	給食献立
牛乳	豚肉, 味噌, (チーズ, 牛乳)	午前 おやつ (乳児)											
牛乳	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 人参, セロリ コーン, 玉ねぎ, 青ねぎ	午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類										
クッキー	米, 小麦粉, バン粉, スパゲティ, マヨドレ サラダ油, ウスターソース, ケチャップ, じゃが芋 (クッキー)		緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類										
チーズ			黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・芋類										

乳児				幼児			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
437 kcal	15.5 g	14.9 g	56.6 g	540 kcal	18.8 g	17.8 g	71.6 g
434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g