2025年3月　予定献立表

すずらん保育園

日	曜	午前おやつ（乳児のみ）	昼食献立名 主食	昼食献立名 副食	午後おやつ	使用食材と体内での働き 力や体温になるもの 黄	使用食材と体内での働き 血や肉や骨になるもの 赤	使用食材と体内での働き 体の調子を整えるもの 緑	3色食品群以外の使用食材
1	土	麦茶 ゼリー	ごはん	ハヤシライス れんこんとツナのサラダ フルーツ（パイン缶）	牛乳 コーンフレーク	米・油・砂糖・コーンフレーク	豚肉・ツナ・牛乳	玉葱・グリンピース・トマト水煮・れんこん・人参・きゅうり・パイン缶	ハヤシルウ・ソース・塩・酢
2	日								
3	お誕生会	麦茶 野菜せんべい	ちらし寿司	エビフライ タラモサラダ すまし汁（花麩・水菜）・ゼリー	牛乳 乳:いちごミルク蒸しパン/幼:桜もち	米・砂糖・油・じゃが芋・マヨドレ・お麩・ゼリー・蒸しパン（乳児）・桜もち（幼児）・ひなあられ	鮭・卵・エビフライ・たらこ・牛乳	れんこん・人参・椎茸・のり・きゅうり・水菜	塩・酢・かつおだし・醤油・ソース
4	火	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 白菜とハムのサラダ 味噌汁（かぼちゃ・長葱）	牛乳 ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ	米・砂糖・油・スパゲッティ	鶏肉・ハム・牛乳・ベーコン	マーマレードジャム・白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・長葱・ブロッコリー・玉葱・にんにく	酒・醤油・塩・酢・かつおだし・味噌・ケチャップ・ソース
5	水	麦茶 小魚せんべい	うどん	肉うどん ほうれん草の納豆和え フルーツ（りんご）	牛乳 きな粉おはぎ	うどん・油・砂糖・米・もち	豚肉・納豆・かつお節・牛乳・きな粉	玉葱・ごぼう・万能ねぎ・ほうれん草・人参・きゅうり・りんご	酒・醤油・みりん・かつおだし・塩
6	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	真珠蒸し もやしとニラの中華炒め 中華スープ（カニカマ・大根）	牛乳 ツナマヨパン	米・ごま油・片栗粉・もち米・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	豚肉・豆腐・小えび・カニカマ・牛乳・ツナ	玉葱・生姜・もやし・ニラ・人参・にんにく・大根・パセリ	塩・醤油・中華だし
7	金	麦茶 ゼリー	チキンライス	オムライス風 キャベツとツナのマヨドレサラダ オニオンスープ	ヨーグルトドリンク バナナ おせんべい	米・油・マヨネーズ・マヨドレ・おせんべい	鶏肉・卵・ツナ・チーズ・ヨーグルトドリンク	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんにく・パセリ・バナナ	塩・コンソメ・ケチャップ
8	土	麦茶 カルシウムせんべい	食パン	ポテトミートグラタン カブとウインナーのコンソメ煮 ミルクスープ（キャベツ・コーン）	牛乳 わかめご飯	食パン・じゃが芋・油・小麦粉・砂糖・米	豚肉・チーズ・ウインナー・牛乳	玉葱・グリンピース・カブ・カブ葉・人参・キャベツ・コーン・わかめ	塩・コンソメ・ケチャップ・醤油・味噌
9	日								
10	月	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	鮭の照焼き かぼちゃの塩バター煮 すまし汁（人参・カブ）	牛乳 オレンジゼリー 丸ぼうろ	米・砂糖・油・砂糖・バター・寒天・丸ぼうろ	鮭・ベーコン・牛乳	かぼちゃ・いんげん・人参・カブ・カブ葉・オレンジジュース	ふりかけ・酒・醤油・みりん・塩・かつおだし
11	火	麦茶 ビスケット	ごはん	じゃこチャーハン 春雨とささみの中華サラダ 中華スープ（豚肉・もやし）	牛乳 納豆トースト	米・ごま油・春雨・砂糖・食パン・マヨドレ	じゃこ・カニカマ・卵・鶏肉・豚肉・牛乳・納豆・チーズ	万能ねぎ・きゅうり・人参・もやし・パセリ	塩・中華だし・醤油・酢
12	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	チキンカレー 大根とツナの和風サラダ ヨーグルト	牛乳 ココアシュガーパイ	米・じゃが芋・油・砂糖・パイ皮	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト	人参・玉葱・グリンピース・大根・きゅうり	カレールウ・塩・酢・醤油・ココア
13	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	すき焼き風煮 粉ふき芋（青のり） 味噌汁（卵・わかめ）	牛乳 ピラフ	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	豚肉・豆腐・卵・牛乳・ウインナー	白菜・椎茸・長葱・春菊・青のり・わかめ・玉葱・人参・コーン・パセリ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌・コンソメ
14	金	麦茶 カルシウムせんべい	やさいぱん	*お別れ会（幼児：バイキング）* 鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーとチーズのサラダ ハッシュドポテト・人参ポタージュ・フルーツポンチ	牛乳 レモンケーキ	やさいぱん・砂糖・片栗粉・油・ハッシュドポテト・バター・ゼリー・ホットケーキミックス粉	鶏肉・チーズ・豆乳・牛乳	生姜・にんにく・ブロッコリー・人参・きゅうり・玉葱・みかん缶・キウイフルーツ・いちご・レモン汁	酒・醤油・塩・酢・コンソメ
15	土	麦茶 ゼリー	中華麺	あんかけ焼きそば ひじきとちくわのごまサラダ 中華スープ（豆腐・万能ねぎ）	ココア あんドーナツ	中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・あんドーナツ	豚肉・ちくわ・豆腐・ココア	白菜・人参・玉葱・ひじき・もやし・きゅうり・万能ねぎ	塩・中華だし・醤油・酢
16	日								
17	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰆のごま味噌焼き 豆腐と小松菜のカニカマあんかけ すまし汁（鶏肉・三つ葉）	牛乳 お好み焼き	米・砂糖・ごま・片栗粉・お好み焼き粉・油・揚げ玉・マヨネーズ	鰆・豆腐・カニカマ・鶏肉・牛乳・豚肉・かつお節	小松菜・人参・三つ葉・キャベツ	味噌・酒・みりん・中華だし・塩・醤油・かつおだし・ソース
18	火	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 白菜とハムのサラダ 味噌汁（かぼちゃ・長葱）	牛乳 ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ	米・砂糖・油・スパゲッティ	鶏肉・ハム・牛乳・ベーコン	マーマレードジャム・白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・長葱・ブロッコリー・玉葱・にんにく	酒・醤油・塩・酢・かつおだし・味噌・ケチャップ・ソース
19	水	麦茶 小魚せんべい	うどん	肉うどん ほうれん草の納豆和え フルーツ（りんご）	牛乳 二色ぼたもち	うどん・油・砂糖・米・もち・こしあん	豚肉・納豆・かつお節・牛乳・きな粉	玉葱・ごぼう・万能ねぎ・ほうれん草・人参・きゅうり・りんご	酒・醤油・みりん・かつおだし・塩
20	木			*春分の日*					
21	金	麦茶 ゼリー	チキンライス	オムライス風 キャベツとツナのマヨドレサラダ オニオンスープ	ヨーグルトドリンク バナナ おせんべい	米・油・マヨネーズ・マヨドレ・おせんべい	鶏肉・卵・ツナ・チーズ・ヨーグルトドリンク	玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんにく・パセリ・バナナ	塩・コンソメ・ケチャップ
22	土	麦茶 カルシウムせんべい	食パン	ポテトミートグラタン カブとウインナーのコンソメ煮 ミルクスープ（キャベツ・コーン）	牛乳 わかめご飯	食パン・じゃが芋・油・小麦粉・砂糖・米	豚肉・チーズ・ウインナー・牛乳	玉葱・グリンピース・カブ・カブ葉・人参・キャベツ・コーン・わかめ	塩・コンソメ・ケチャップ・醤油・味噌
23	日								
24	月	麦茶 ヨーグルト	ふりかけごはん	鮭の照焼き かぼちゃの塩バター煮 すまし汁（人参・カブ）	牛乳 オレンジゼリー 丸ぼうろ	米・砂糖・油・砂糖・バター・寒天・丸ぼうろ	鮭・ベーコン・牛乳	かぼちゃ・いんげん・人参・カブ・カブ葉・オレンジジュース	ふりかけ・酒・醤油・みりん・塩・かつおだし
25	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	じゃこチャーハン 春雨とささみの中華サラダ 中華スープ（豚肉・もやし）	牛乳 納豆トースト	米・ごま油・春雨・砂糖・食パン・マヨドレ	じゃこ・カニカマ・卵・鶏肉・豚肉・牛乳・納豆・チーズ	万能ねぎ・きゅうり・人参・もやし・パセリ	塩・中華だし・醤油・酢
26	水	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカレー 大根とツナの和風サラダ ヨーグルト	牛乳 ココアシュガーパイ	米・じゃが芋・油・砂糖・パイ皮	鶏肉・牛乳・ツナ・ヨーグルト	人参・玉葱・グリンピース・大根・きゅうり	カレールウ・塩・酢・醤油・ココア
27	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	すき焼き風煮 粉ふき芋（青のり） 味噌汁（卵・わかめ）	牛乳 ピラフ	米・油・砂糖・じゃが芋・バター	豚肉・豆腐・卵・牛乳・ウインナー	白菜・椎茸・長葱・春菊・青のり・わかめ・玉葱・人参・コーン・パセリ	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・味噌・コンソメ
28	金	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	ポークチャップ マカロニドレッシングサラダ スープ（ブロッコリー・カリフラワー）	牛乳 プリン	ロールパン・砂糖・マカロニ・油	豚肉・ハム・牛乳・プリン	玉葱・にんにく・トマト水煮・きゅうり・人参・ブロッコリー・カリフラワー	塩・コンソメ・ケチャップ・酢
29	土	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	あんかけ焼きそば ひじきとちくわのごまサラダ 中華スープ（豆腐・万能ねぎ）	牛乳 あんドーナツ	中華麺・ごま油・片栗粉・砂糖・ごま・あんドーナツ	豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳	白菜・人参・玉葱・ひじき・もやし・きゅうり・万能ねぎ	塩・中華だし・醤油・酢
30	日								
31	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰆のごま味噌焼き 豆腐と小松菜のカニカマあんかけ すまし汁（鶏肉・三つ葉）	牛乳 お好み焼き	米・砂糖・ごま・片栗粉・お好み焼き粉・油・揚げ玉・マヨネーズ	鰆・豆腐・カニカマ・鶏肉・牛乳・豚肉・かつお節	小松菜・人参・三つ葉・キャベツ	味噌・酒・みりん・中華だし・塩・醤油・かつおだし・ソース

＊食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）
1～2歳	472	16.5	16.5	61.8	1.9
3～5歳	602	21.4	21.7	77.5	2.5

3月旬の食材

・鰆・しらす・ひじき・わかめ・かぶ・カリフラワー・キャベツ・椎茸・玉葱・ニラ・パセリ・ブロッコリー・水菜・三つ葉

・いちご・オレンジ・キウイフルーツ