

2025年度 3月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (2 30)	ごはん ゆかり鶏天 (ゆかり) ほうれん草とかぶの和え物 (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ)	鶏もも肉(50g) ハム(8g) うすあげ(1g)	白米(45g) サラダ油 小麦粉 三温糖 サラダ油	ほうれん草(15g)かぶ(15g) かぶの葉 レモン 新玉ねぎ(10g)しめじ(6g) 菜の花(10g)
	きなこのクッキー(B、P)	牛乳(3g)きなこ(4g)	小麦粉(15g)三温糖(4g) バター(5g)	
火 (17)	ひまわりぐみ卒園おめでとうクッキング			
	納豆チャーハン(しょうゆ)	納豆(10g)きざみのり ちりめんじゃこ(5g)卵(10g)	白米(30g)白ごま ごま油	青ねぎ(2g)にんにく しめじ(5g)
水 (4 18)	ごはん 春キャベツいっぱいハンバーグ (塩) 新じゃがいものサラダ (マヨネーズ) おみそ汁 (にぼし、みそ) ココア蒸しパン(ココア、B、P)	豚ミンチ(25g)牛乳 鶏ミンチ(25g)卵(4g) ツナ(8g) ちくわ(8g) 牛乳	白米(45g) パン粉 新じゃがいも(20g) 小麦粉(15g)三温糖 油	春キャベツ(15g)玉ねぎ(10g) 人参(10g) アスパラ(8g) 新玉ねぎ(10g)えのき(6g) すなっぷえんどう(8g)
木 (5)	ごはん ホタルイカと大根の煮物 (出汁、しょうゆ、みりん、酒) 菜の花の胡麻和え (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 焼きおにぎり(しょうゆ)	ホタルイカ(20g) ささみ(12g) ゆば(0.1g) 平天(5g) 花かつお	白米(45g) 三温糖 三温糖 ごま 新じゃが(15g) 白米(40g)	大根(50g)大根の葉 生姜(1g) 菜の花(15g)人参(10g) もやし(10g) 白ねぎ(4g)しめじ(6g) にら(4g)
金 (6)	せりごはん (昆布、かつお、薄口、酒、塩) 春の筑前煮 (だし、しょうゆ、みりん、酒) すまし汁 (昆布、かつお、薄口、塩、酒) おからとマーメイドのケーキ(BP)	うすあげ(2g) 鶏もも肉(45g) とろろ昆布(0.8g) 牛乳(4cc)おから(10g) 卵(6g)	白米(45g) 里芋(20g)こんにゃく(10g) 三温糖 サラダ油 小麦粉(15g)三温糖(4g) バター(5g)	せり(6g) 新れんこん(12g)人参(15g) 春大根(20g)しいたけ(8g) たけのこ(10g)スナップえんどう(8g) 大根(10g)しめじ(6g) みつば(2g) マーメイド レーズン
土 (7 21)	鶏肉と春キャベツの甘辛丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	鶏もも肉(40g) 豆腐(10g)	白米(50g) 三温糖 サラダ油	新玉ねぎ(10g)春キャベツ(15g) エリンギ(6g)人参(8g) にんにく(1g) 大根(10g)アスパラ(8g) 白ねぎ(3g)

<ひなまつり特別メニュー>

火 (3)	春のちらし寿司 (酢、塩) 鶏肉の照り焼き(しょうゆ、みりん) すまし汁 (昆布、薄口、酒、塩)	卵(15g)鮭(15g) 刻みのり 鶏もも肉(60g)	白米(45g)白ごま 三温糖 麩(1g)	菜の花(8g)新ごぼう(8g)人参(8g) 干しいたけ(1g)れんこん(8g) しめじ(6g)みつば(2g) なめこ(8g)
	いちご抹茶の蒸しパン(B、P 抹茶)	牛乳(4g)	小麦粉(15g)サラダ油(4g) 三温糖(4g)	いちご(5g)

<ひまわりぐみリクエストメニュー>

月 (9)	フランスパン タラと大根のカレー風味グラタン (コンソメ、塩、カレー粉) ほうれん草のソテー (塩) コーンスープ (コンソメ、塩、)	タラ(40g) 牛乳 チーズ ベーコン(8g) 牛乳(100cc)	フランスパン 小麦粉 バター	大根(30g)玉ねぎ(20g) エリンギ(10g)しめじ(8g) ほうれん草(25g) 人参(10g)えのき(6g) クリームコーン(20g) 玉ねぎ(10g)
	新じゃがの磯辺焼き(塩)	青のり	新じゃがいも(50g) サラダ油	
月 (16)	さつまいもごはん(塩) からあげ(しょうゆ、酒、塩) ブロッコリーとりんごのサラダ(酢、塩) 春キャベツのスープ (コンソメ、塩) いちごのクッキー(B、P)	鶏もも肉(50g) 豆腐(10g) 牛乳(1.5g)	白米(45g) さつまいも(15g) 片栗粉 油 三温糖 小麦粉(15g)三温糖(4g) バター(7.5g)	にんにく しょうが ブロッコリー(25g)りんご(15g) レモン(4g) 春キャベツ(15g) 新玉ねぎ(10g)人参(10g) いちご(5g)

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (23)	ごはん 菜の花の豚肉巻き (しょうゆ、みりん) 切干大根の和え物 (酢、塩、出汁) おみそ汁 (にぼし、みそ) 新じゃがの磯辺焼き(塩)	豚ロース(40g) 昆布 わかめ(4g) 青のり	白米(45g) 小麦粉 三温糖 白ごま 三温糖 さつまいも(10g) 新じゃがいも(50g) サラダ油	菜の花(15g) 切干大根(6g)人参(10g) 水菜(10g) 玉ねぎ(10g)まいたけ(6g) 白ネギ(4g)
火 (24)	ごはん 魚の天ぷら (塩) うどとささみの梅和え(しょうゆ) (うどの皮のきんぴら) すまし汁 (昆布、かつお、酒、塩、薄口) 春キャベツのカレーチーストースト (塩、カレー粉)	魚(45g) 卵(2g) 鶏ささみ(10g) 鶏レバー(30g) ベーコン(10g) ツナ(8g) 卵(6g) 豆腐(10g) 牛乳(53cc)	白米(45g) 小麦粉 サラダ油 三温糖 麩(2g) 食パン(1/2枚) ベーコン(6g)	うど(20g)人参(10g) 青じそ(2g)梅干し(4g) 小松菜(10g)なめこ(8g) えのき(6g) 春キャベツ(7g)
水 (25)	ごはん 元氣モリモリレバーのケチャップ煮 (トマトケチャップ、塩、コンソメ) ブロッコリーのマカロニサラダ (酢、塩) 菜の花のスープ (コンソメ、塩) いちごプリン (ゼラチン7.5g)	鶏レバー(30g) ベーコン(10g) ツナ(8g) 卵(6g) 豆腐(10g) 牛乳(53cc)	白米(45g) 新じゃが(20g) 三温糖 オリーブ油 マカロニ(5g) 三温糖(2.7g)	玉ねぎ(20g)人参(10g) スナップエンドウ(8g) ブロッコリー(15g)人参(10g) レモン(4g) 菜の花(15g) 新玉ねぎ(15g)えのき(6g) いちご(15g)
木 (12 26)	ふきごはん(出汁、薄口、酒、塩) 春野菜と豆腐のチャンプルー (かつお、昆布、しょうゆ、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 菜の花パスタ (しょうゆ)	うすあげ(2g) 豆腐(30g) 豚バラスライス(20g) 卵(10g) ベーコン(8g)	白米(45g) 三温糖 三温糖 ごま 新じゃが(15g) 白米(40g)	ふき(10g) 春キャベツ(20g)新玉ねぎ(15g) もやし(10g)スナップえんどう(5g) 人参(10g)生姜、にんにく かぶ(15g)かぶの葉 ごぼう(8g)えのき(6g) 菜の花(10g)えりんぎ(5g) にんにく(1g)
金 (27)	たけのこごはん (かつお、昆布、薄口、酒、塩) 魚の照り焼き(しょうゆ、みりん) わけぎのめた和え (白みそ、酢) 雷汁 (かつお、昆布、薄口、酒、塩) 梅が枝餅	うすあげ(2g) 魚(50g) ちくわ(6g) 豆腐(15g) 小豆(6g)	白米(40g) 三温糖 サラダ油 白玉粉 三温糖	たけのこ(15g)みつば(1g) わけぎ(10g)ほうれん草(15g) 人参(10g) 白ねぎ(4g)えのき(6g)
土 (14)	焼きそば(ソース) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	豚バラスライス(10g) ちくわ(5g)青のり かつお節 わかめ(6g)	やきそば(1/2玉) サラダ油 さつまいも(15g)	たまねぎ(10g)にんじん(10g) 青ねぎ(1g)キャベツ(15g) 玉ねぎ(10g) えのき(6g)

<卒園式特別メニュー>

木 (19)	サンドイッチ (マヨネーズ、塩) 春野菜のミルクポトフ (コンソメ、塩) 焼きおにぎり(しょうゆ)	ハム(5g)ツナ(5g) 卵(10g)チーズ(8g) 鶏もも肉(40g) 牛乳 花かつお	サンドイッチパン 新じゃが(30g) 白米(40g)	胡瓜(10g) 新玉ねぎ(25g)人参(25g) スナップえんどう(8g) 春キャベツ(15g)エリンギ(6g)
-------------------	---	--	----------------------------------	---

*おやつには、牛乳と季節の果物がつきます。
*0. 1歳児クラスは、朝のおやつと牛乳があります。

*10日(火)は、お誕生日特別メニューです。
*13日(金)28日(土)は、お弁当日です。

エネルギー 568kcal 脂質 17.1g タンパク質 25.0g 塩分 1.9g