

2025年3月献立表



今月は、もうすぐ卒園を迎える「さくら組の子ども達によるリクエスト月間」にしました。★印が、リクエストを取り入れたメニューになります。

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
01土	豚丼(みそ味) カブとささ身の昆布サラダ キャベツとワカメの味噌汁	545.2(502.4) 23.3(22.3) 18.1(16.6) 1.7(1.3)	七分つき米、砂糖、ごま油、油	○豆乳、豚肉肩ロース(細切り)、淡色みそ、鶏ささみ、◎豆乳	かぶ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、しいたけ、塩こんぶ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが	豆乳	豆乳 ブドウゼリー	
03月	★キーマカレーライス ★シーザーサラダ もやしとコーンのスープ	535.8(446.0) 20.7(17.6) 17.0(14.7) 1.9(1.9)	七分つき米、マヨネーズ、クルトン、砂糖、◎オリーブ油	○豆乳、牛豚合いびき肉、ベーコン(みんなの食卓)、カッテージチーズ、◎麦みそ、◎かつお節	○バナナ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、もやし、ピーマン、にんじん、しいたけ、きゅうり、コーン(冷凍)、カットわかめ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、カレールー、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ	ミネラル味噌スープ	豆乳 バナナ	
04火	雛祭りちらし寿司 白身魚のカリカリフライ なばなのごまマヨ和え 手まり麩と三つ葉のすまし汁	648.2(567.8) 28.7(26.0) 24.6(23.1) 2.6(1.9)	七分つき米、玄米フレーク、米粉、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま、焼ふ	○豆乳、かたい、鶏ひき肉、○豆乳ホイップクリーム、豆乳、油揚げ、でんぶ、◎豆乳	なばな、みつば、○いちご、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、ヤングコーン、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、食塩、和風だし	豆乳	豆乳 ★いちごショートケーキ	ひな祭りメニュー
05水	★味噌ラーメン 厚揚げと青梗菜のサラダ ママレード大豆ヨーグルト	522.5(517.3) 25.2(22.2) 16.2(13.8) 1.7(1.3)	生中華めん、○ロールパン、砂糖、ごま油、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、生揚げ、しらす干し、◎きな粉	チンゲンサイ、キャベツ、ねぎ、ママレードジャム、にんにく、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、酢、しょうゆ	麦茶 きなこおにぎり	豆乳 ★はちみつパン	麺の日
06木	御飯 鮭の照り焼き ほうれん草のソテー 鶏とゴボウの味噌汁	458.0(395.3) 26.9(23.6) 14.1(10.5) 1.7(1.4)	○じゃがいも、七分つき米、○なたね油、◎砂糖	○豆乳、さけ、鶏もも皮なしこま切れ、ベーコン(みんなの食卓)、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	ほうれん草、にんじん、ごま油、万能ねぎ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、○食塩、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 芋フライ	
07金	御飯 松風焼き レンコンのきんぴら ★ワカメスープ	540.1(488.7) 22.4(21.8) 16.4(15.2) 1.7(1.3)	七分つき米、○米粉、◎砂糖、板こんにやく、砂糖、○なたね油、片栗粉、パン粉、ごま油、ごま、油	○豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、◎豆乳	れんこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、カットわかめ、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳 オレンジ	豆乳 米粉のココア蒸しパン	
08土	ミートスパゲティ 粉ふき芋&ブロッコリー 水菜とコーンのスープ	521.6(484.2) 25.4(24.9) 13.9(13.5) 1.7(1.3)	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	○豆乳、牛豚合いびき肉、鶏もも皮なしこま切れ、◎豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、トマトピューレ、にんじん、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、洋風スープ、中華だしの素	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
10月	御飯 ★チキンのフレーク焼き ブロッコリーのじゃこ和え さつま芋と水菜の味噌汁	590.3(513.5) 25.6(24.7) 27.8(23.5) 2.3(1.8)	七分つき米、玄米フレーク、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、◎砂糖、○小麦粉、ごま油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、○クリームチーズ、○豆乳生クリーム、○卵、淡色みそ、淡色みそ、しらす干し、◎豆乳	ブロッコリー、みずな、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、○レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 ★チーズケーキ	
11火	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め きりざい(新潟県) 白菜と油揚げの味噌汁	505.4(420.5) 26.1(24.0) 15.6(14.3) 1.7(1.4)	七分つき米、砂糖、油、ごま、ごま油	○豆乳、豚こま切れ、挽きわり納豆、チーズ、淡色みそ、○するめ、○いわし(煮干し)、油揚げ、◎豆乳	だいこん、にんじん、はくさい、ごまつな、だいこん(たくあん)、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳	豆乳 食べる小魚、芋けんぴ、するめ	カミカミおやつ
12水	御飯 ★鮭フライ(野菜タルタル) りんごフレンチサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁	550.0(460.8) 24.0(20.3) 18.1(15.5) 1.4(1.5)	七分つき米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、さけ、淡色みそ、油揚げ、◎麦みそ、◎かつお節	○デコボン、レタス、りんご、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、しいたけ、にんじん、パセリ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳 デコボン	
13木	全粒粉パン(未:小豆パン) ポークビーンズ 切干大根のサラダ ★南瓜のポタージュスープ	562.7(499.9) 22.6(20.0) 19.2(17.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、○七分つき米、ロールパン、砂糖、油、すりごま、ごま油、オリーブ油、◎砂糖	○豆乳、豆乳、調製豆乳、だいたい水素添加、豚肉肩ロース(細切り)、豆乳生クリーム、ハム(みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト	たまねぎ、かぼちゃ(冷凍)、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、パセリ	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、ドライイースト、洋風スープ、パセリ粉	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 ゆかりおにぎり	パンの日(ビジョンポスト)
14金	★すべてリクエスト★ 牛丼、スパゲティサラダ、豆乳コンソメ、(以下バイキングメニュー)ピタパン(セルフチキンケbabサンド)、マカロニのこグラタン、えびフライ、フライドポテト、いちごパフェ、チョコケーキ、ブドウゼリー (おまけ:わたあめ)		食パン、七分つき米、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、なたね油、オリーブ油、油、米粉、小麦粉、玄米フレーク、塩こうじ、マカロニ、フライドポテト、パン粉	○豆乳、牛肉(肩ロース)、豆乳、ハム(みんなの食卓)、豆乳ヨーグルト(無糖)、豆乳ホイップクリーム、豆乳バター、◎豆乳、鶏もも皮なしこま切れ、鶏もも肉、豆乳シュレットチーズ、えび、豆乳アイスクリーム	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶、レタス、スプラウト、粉かんでん(イナアガー)、レモン果汁、マッシュルーム、ブロッコリー、ぶどう濃縮果汁、しめじ、サラダ菜、キャベツ、いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、洋風スープ、コンソメ、おろししょうが、カレー粉、おろしにんにく、オールスパイス・粉	豆乳	豆乳 ビーガンクッキー(南瓜・玄米)※リマ食品	おわかれバイキング(ひまわり・すみれ・さくら組)
15土	チキンカレーライス もやしの梅マヨサラダ キャベツと豆苗のスープ	523.6(464.7) 21.2(20.7) 13.9(13.1) 2.0(1.6)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	○豆乳、鶏もも皮なしこま切れ、ハム(みんなの食卓)、ベーコン(みんなの食卓)、豆乳、かつお節、◎豆乳	もやし、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、キャベツ、うめびしお	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 オレンジゼリー	
17月	御飯 マーボー豆腐 もずくと胡瓜の和え物 白菜ときくらげのスープ	504.0(424.0) 22.9(19.4) 14.7(12.8) 2.5(2.4)	七分つき米、○食パン、砂糖、片栗粉、ごま油、○砂糖、◎オリーブ油	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、○ハム(みんなの食卓)、○とろけるチーズ、◎麦みそ、◎かつお節	もずく、きゅうり、ねぎ、はくさい、にんじん、○たまねぎ、コーン(冷凍)、○コーン、黒きくらげ、にんにく、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○ケチャップ、酢、食塩、洋風スープ、中華だしの素、トウバンジャン	ミネラル味噌スープ	豆乳 ★ピザトースト	
18火	★コーン御飯 ★鶏スパアリブ唐揚げ トマトフレンチサラダ 大根と豆苗の味噌汁	502.8(484.9) 20.6(27.8) 20.4(18.6) 2.0(1.9)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○砂糖、油、きび(精白粒)、片栗粉、○なたね油、砂糖、なたね油	○豆乳、鶏手羽肉、淡色みそ、◎きな粉、◎豆乳、鶏もも肉	トマト、だいこん、レタス、コーン缶、きゅうり、トウモロコシ(芽ばえ)、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	豆乳	豆乳 きな粉蒸しパン	
19水	トマトソースパスタ もやしとスプラウトのサラダ 厚揚げと雑穀のスープ	543.7(520.8) 26.8(23.3) 12.2(10.6) 1.9(1.5)	スパゲティ、○七分つき米、五穀、押麦、砂糖、オリーブ油、すりごま、◎七分つき米、◎砂糖、◎ごま	○豆乳、豚ひき肉、生揚げ、鶏ささみ、○しらす干し、◎きな粉	ホールトマト缶詰、もやし、トマトピューレ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、スプラウト、パセリ、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、おろしにんにく、食塩、コンソメ、○食塩、洋風スープ、中華だしの素	麦茶 きなこおにぎり	酵素ジュース しらす茶飯おにぎり	麺の日
21金	御飯 かじりとり野菜(大根) サワラの香味焼き ★ビーフソテー 豆腐と小松菜の味噌汁	587.6(470.1) 25.8(20.8) 21.1(16.0) 1.6(1.3)	七分つき米、○小麦粉、○砂糖、ビーフン、ごま油	○豆乳、さわら、○卵、木綿豆腐、豚肉肩ロース(細切り)、○豆乳バター、淡色みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、干しいたけ、○パイナップル、◎グレープフルーツ、○いちご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが、洋風スープ、中華だしの素	グレープフルーツ	豆乳 酵素フルーツのパウンドケーキ	かじりとり野菜の日
22土	お弁当			○豆乳、◎豆乳			豆乳	豆乳 ブドウゼリー	さくら組卒園パーティー(土曜利用児:お弁当)
24月	★ハヤシライス ★コーンたっぷりサラダ かぶのスープ	542.8(468.1) 18.7(18.5) 16.1(14.8) 2.1(1.7)	七分つき米、○さつまいも、マヨネーズ、油	○豆乳、豚こま切れ、ハム(みんなの食卓)、ベーコン(みんなの食卓)、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、かぶ、マッシュルーム、しめじ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	豆乳	豆乳 ふかしさつま芋	
25火	お弁当の日			○豆乳、◎豆乳			豆乳	豆乳 ★あんパン(アンパンマン)	お弁当の日
26水	十六穀ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 大根と豆苗の味噌汁	426.4(362.0) 26.1(22.1) 8.1(7.6) 1.7(1.7)	七分つき米、しらたき、五穀、砂糖、すりごま、◎オリーブ油	○豆乳、かたい、木綿豆腐、淡色みそ、◎麦みそ、◎かつお節	○オレンジ、ほうれん草、だいこん、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、しいたけ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳 清見オレンジ	雑穀ごはん
27木	★セルフハンバーガー(パン) ★チーズハンバーグ コールスローサラダ 和風ミネストローネ	541.2(451.5) 26.9(22.5) 22.8(19.5) 2.1(1.6)	○七分つき米、バーガーパン、じゃがいも、なたね油、パン粉、砂糖、油、◎砂糖	○豆乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、豆乳、クッキングビーンズ(大豆)、スライスチーズ、ハム(みんなの食卓)、ベーコン(みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、はくさい、にんじん、セロリ、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、洋風スープ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 わかめおにぎり	パンの日(スタイルブレッド)
28金	御飯 ★さくさくフライドチキン ★ポテトサラダ 切干大根とほうれん草の味噌汁	560.4(520.5) 22.5(23.4) 20.5(17.9) 1.8(1.5)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、パン粉、○なたね油、マヨネーズ、○焼ふ、小麦粉、油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、卵、淡色みそ、豆乳、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	ほうれん草、しめじ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、◎あおのり、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、おろしにんにく、食塩、おろししょうが、○食塩、こしょう、カレー粉	豆乳 バナナ	豆乳 お麩スナック(のり塩)	
29土	味噌けんちんうどん 南瓜のサラダ いちごジャム大豆ヨーグルト	468.6(435.2) 21.1(20.9) 14.3(13.4) 1.4(1.1)	ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも肉、油揚げ、ハム(みんなの食卓)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ、きゅうり、いちごジャム・低糖度、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、食塩、めんつゆ・3倍濃縮	豆乳	豆乳 ピーチゼリー	
31月	御飯 豚肉のシャリアピンステーキ ブロッコリーとコーンのソテー ★野菜スープ	507.2(490.2) 20.6(22.1) 19.5(20.4) 1.5(1.3)	七分つき米、○さつまいも、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、ごま油、○油、なたね油	○豆乳、豚肉(ロース)、ベーコン(みんなの食卓)、◎豆乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、洋風スープ、おろしにんにく	豆乳	豆乳 さつま芋の焼きドーナツ	