

3月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
2	月	むぎちや せんべい	ごはん	かわりなつとう・かぼちゃのそぼろに えのきのすのもの・みそしる	ひきわり納豆・しらす・大根・長葱・鶏挽肉・かぼちゃ えのき・わかめ・きゅうり・もやし・キャベツ・玉葱	むぎちや チーズむしばん	413	16.8	7.8
3	火	むぎちや マンナ	ごはん	ちらしずし・ポークビッツ あぶらなのおかかあえ・すましじる	鶏挽肉・人参・きゅうり・ポークビッツ・油菜 もやし・わかめ・ふ	カルピス ひなあられ	475	14.4	14.4
4	水	むぎちや オレンジ	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・だいこんサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬 ハム・大根・きゅうり	ぎゅうにゅう ふラスク	551	17.4	25.4
5	木	むぎちや きゅうり	ぱん	ジャムパン・スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ・トマトスープ	卵・ハム・玉葱・人参・じゃが芋・ピーマン・チーズ・ブロッコリー ツナ・ベーコン・キャベツ・もやし・セロリ・トマトジュース	むぎちや とりそぼろおにぎり	533	22.0	15.0
6	金	むぎちや ポーロ	うどん	はくさいとぶたにくのあんかけうどん ドレッシングづけ・バナナ	豚肉・白菜・人参・玉葱・小松菜・しめじ 大根・バナナ	むぎちや やきいも	311	10.1	5.0
7	土	むぎちや せんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや ビスケット	167	6.8	4.9
9	月	むぎちや ウエハース	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご ひじきサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム 卵・ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	ぎゅうにゅう みそむしばん	512	14.2	19.6
10	火	むぎちや バナナ	ごはん	ビビンバどん・さつまいもサラダ かきたまごスープ	鶏挽肉・豚挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし・人参 さつまいも・きゅうり・卵・玉葱・えのき・わかめ	むぎちや マカロニあべかわ	488	16.4	14.5
11	水			～ おべんとうをおねがいます ～		おかし			
12	木	むぎちや せんべい	ぱん	ブルーベリージャムパン・オレンジ コーンシチュー・スティックサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・牛乳 オレンジ・ブロッコリー	むぎちや てづくりおこし	582	16.4	28.7
13	金	むぎちや マンナ	ごはん	キャロットピラフ・とりのからあげ こまつなサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・小松菜 キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・えのき	ぎゅうにゅう バナナクレープ	581	19.8	27.5
14	土	むぎちや せんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
16	月	むぎちや チーズ	ごはん	あつあげのそぼろあんかけ・みそしる マカロニサラダ	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・生姜 ハム・マカロニ・きゅうり・ふ・キャベツ	ぎゅうにゅう くろごまマフィン	622	21.5	27.3
17	火	むぎちや きゅうり	ぱん	チキンカツサンド・ジャーマンポテト ポパイサラダ・スープ	鶏肉・ベーコン・じゃが芋・玉葱・にんにく ほうれん草・人参・ツナ・もやし・えのき	むぎちや かわりピザ	383	17.1	13.8
18	水	むぎちや バナナ	ごはん	にくじゃが・なつとう やさいのナムル・みそしる	豚肉・生揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき 干椎茸・ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根	むぎちや スイートポテト	486	17.4	12.4
19	木	むぎちや ポーロ	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット コールスローサラダ・みそしる	豆腐・ツナ・玉葱・生姜・ハム・キャベツ きゅうり・コーン・ふ・もやし	りんごゼリー	458	12.4	19.0
21	土	むぎちや せんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや ミニゼリー	ツナ・玉葱・人参・ミニゼリー	むぎちや せんべい	192	6.5	5.5
23	月	むぎちや ウエハース	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ ごぼうサラダ・みそしる	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ごぼう・きゅうり・人参・玉葱	むぎちや ソーセイジまき	507	18.1	21.5
24	火	むぎちや チーズ	ごはん	オムライス・フライドポテト スパサラダ・スープ	卵・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・じゃが芋 ハム・きゅうり・もやし・えのき	フルーツサラダ	529	14.1	21.6
25	水	むぎちや カルケット	うどん	カレーうどん・キャベツのごまあえ オレンジ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・キャベツ きゅうり・もやし・オレンジ	ココアムース	372	11.9	15.2
26	木	むぎちや さつまいも	めん	ミートソーススパゲティ・スープ ブロッコリーサラダ・ミニゼリー	豚挽肉・にんにく・玉葱・人参・トマト缶 ブロッコリー・きゅうり・もやし・豆腐・ふ	むぎちや チーズおかかおにぎり	579	22.5	15.6
27	金	むぎちや ポーロ	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン ハム・キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	9617	18.6	26.3
28	土	むぎちや せんべい	ごはん	カレーライス・むぎちや ミニゼリー	豚挽肉・玉葱・人参・ミニゼリー	むぎちや ビスケット	220	4.2	2.3
30	月	むぎちや ウエハース	ごはん	おやこどん・もやしのごまあえ みそしる	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・干椎茸・卵 もやし・きゅうり・大根・ふ	むぎちや せんべい	375	15.4	5.9
31	火	むぎちや せんべい	ごはん	チャーハン・しおこんぶあえ はるさめスープ	豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・緑豆春雨・えのき・わかめ	むぎちや ビスケット	307	7.1	4.6

3月の目標

- ・乳児 基本的習慣やマナーがわかり
自らしようとする。
- ・幼児 一定期間内に食べ終わられる
ようになる。

3日 ひなまつり
ちらし寿司 ひなあられ

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえた
でしょうか？春はなのはな、春キャベツ、夏はなすや
ピーマン、あきはくりにさなま、さつまいも、冬ははく
さいに大根...園で収穫したものもあります。旬の味を
知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えて
いけたらと思います。また、三食の食事のバランスや
食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも
1年間の食事を振り返ってみましょう。

リクエスト給食を行います

子どもたちからのリクエストを受けて、
メニューを決定しました。
ゆり組さんに今までの給食で思い出に
残っているもの、また食べたいと思うもの、
好きな献立などを聞きました。





සමස්ත කාර්යයන් සඳහා

