



3月予定献立表



令和7年

認定こども園 東雲幼稚園

| 日曜日 | 曜日 | 献立名 | 主な食材とその働き | | | 未満児 付け合わせ | おやつ | |
|-----|----|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| | | | 血や肉、骨になる 食べもの(赤) | 体の調子を整える 食べもの(緑) | 熱や力になる 食べもの(黄) | | 未満児(9時) | 全園児(3時) |
| 1 | 土 | 参観日・PTA役員会 | ※預かり希望の方は、お弁当の日となります。 | | | | 麦茶・お菓子 | |
| 2 | 日 | | | | | | | |
| 3 | 月 | 三色丼・わかめとツナの和え物・トマト豆腐と麩のすまし汁・カルピス | 鶏ひき肉・絹ごし豆腐 卵・脱脂粉乳・ツナ缶 | ほうれん草・刻みのり わかめ・きゅうり・トマト・ねぎ | 砂糖・油・花魁 | ミートボール | 麦茶・お菓子 | 牛乳・桃サンド |
| 4 | 火 | さばと玉ねぎのみそ煮・豚肉といものみそ汁 切干大根とひじきのサラダ・バナナ | さば・ベーコン 豚肉・脱脂粉乳 | 玉ねぎ・切干大根・ひじき コーン・バナナ | 砂糖・マヨネーズ じゃがいも | 炒り卵 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 5 | 水 | せんべい汁・納豆野菜和え 豆腐のコーンみそ焼き・オレンジ | 鶏もも肉・木綿豆腐 ひきわり納豆・ハム | ごぼう・人参・大根・キャベツ ねぎ・しいたけ・小松菜・もやし クリームコーン缶・オレンジ | せんべい・マヨネーズ 砂糖・糸こんにゃく | さつまいもご飯 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 6 | 木 | 親子焼き・ひじきの五目煮・鮭フレーク 白菜とあさりのみそ汁・りんご | 卵・牛乳・脱脂粉乳・ちくわ 鶏ひき肉・油揚げ・鮭フレーク 冷凍あさりむき身 | 玉ねぎ・人参・ひじき 白菜・いんげん・りんご | 糸こんにゃく・油 さつまいも・砂糖 | レタス | 豆乳・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 7 | 金 | 五目ラーメン・煮玉子・春巻き パンパンジー・いちご | 鶏もも肉・卵 冷凍春巻き・鶏むね肉 | コーン・もやし・チンゲン菜 人参・しいたけ・ねぎ きゅうり・いちご | 生中華・砂糖・油 ごまだれ | じゃこおにぎり | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 8 | 土 | 豚肉とキャベツのみそ炒め・粉ふきいも 春雨入りたまごスープ・パイン缶 | 豚肉・卵 | キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参 ピーマン(緑・赤)・青のり しいたけ・にら・パイン缶 | 砂糖・じゃがいも 片栗粉・春雨 | えびシューマイ | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 9 | 日 | | | | | | | |
| 10 | 月 | シーフードカレー・たまごサラダ・福神漬け ポイルウィンナー・わかめスープ・オレンジ | 冷凍シーフードミックス 脱脂粉乳・卵・ウィンナー 木綿豆腐 | 人参・玉ねぎ・福神漬け・ねぎ 冷凍ミックスベジタブル コーン・わかめ・オレンジ | じゃがいも マヨネーズ | ピースご飯 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 11 | 火 | 鶏ののり焼き・五目みそ汁・バナナ れんこんと切干大根のナポリタン風 | 鶏もも肉・ウィンナー 油揚げ・脱脂粉乳 | 刻みのり・切干大根・れんこん・水菜 ピーマン・人参・玉ねぎ・かぼちゃ 大根・ごぼう・ねぎ・バナナ | 砂糖・片栗粉 | ゆでブロッコリー | 麦茶 メンコちゃんゼリー | 牛乳・お菓子 |
| 12 | 水 | お弁当の日 | | | | | 豆乳・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 13 | 木 | キッズピビンバ・豆腐のちよれぎサラダ 焼きギョーザ・中華風コーンスープ・いちご | 豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 冷凍ギョーザ・木綿豆腐 | ねぎ・もやし・人参・ほうれん草 レタス・ミニトマト・クリームコーン缶 きゅうり・干しいたけ・いちご | ごま油・ごま 片栗粉 | キャンディーズ | 麦茶・お菓子 | 牛乳・ドーナツ |
| 14 | 金 | ごぼうハンバーグ・オーロラサラダ じゃがいもとあさりのみそ汁・りんご | 豚ひき肉・卵・牛乳・ハム 脱脂粉乳・冷凍あさりむき身 | 玉ねぎ・ごぼう・ひじき・人参 きゅうり・いんげん・りんご | パン粉・油・マヨネーズ サラス・じゃがいも | ミニトマト | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 15 | 土 | 豚肉のすき焼き風煮物・もやしとわかめのみそ汁 ブロッコリーの黒ごまサラダ・黄桃缶 | 豚肉・焼き豆腐 油揚げ・脱脂粉乳 | 玉ねぎ・白菜・えのきたけ・ねぎ ブロッコリー・人参・きゅうり・もやし わかめ・クリームコーン缶・黄桃缶 | 糸こんにゃく 砂糖・ごま | 鮭フレーク | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 16 | 日 | | | | | | | |
| 17 | 月 | 納豆野菜そばろ丼・さつまいもの甘煮 和風冷奴・大根とわかめのみそ汁・オレンジ | 豚ひき肉・絹ごし豆腐 ひきわり納豆・脱脂粉乳 | キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・えのきたけ 大根・わかめ・オレンジ | 小麦粉・ごま油 さつまいも・砂糖 | ヤンニョム風 ウィンナー | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 18 | 火 | 鮭のパン粉焼き・マカロニのトマト煮 豆乳スープ・バナナ | 鮭・粉チーズ・豆乳 豚ひき肉・ベーコン | 粉/セリ/玉ねぎ えのきたけ・バナナ | パン粉・オリーブ油・砂糖 マカロニ・さつまいも | 春色ご飯 | 麦茶 ミニソーゼージ | 牛乳・お菓子 |
| 19 | 水 | 揚げ鶏の五目和え・野菜のツナサラダ 小松菜とあさりのみそ汁・りんご | 鶏もも肉・ツナ缶 大豆水煮缶・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身 | 人参・ほうれん草・キャベツ きゅうり・小松菜・玉ねぎ りんご | 片栗粉・油・さつまいも ごまドレッシング | 和風冷奴 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 20 | 木 | 卒園式・春分の日 | | | | | | |
| 21 | 金 | スパゲティカレーソース・コンソメスープ ごぼうとコーンのサラダ・キウイフルーツ | 豚ひき肉 脱脂粉乳・ハム | 玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう・コーン・キャベツ いんげん・キウイフルーツ | スパゲティ・ごま マヨネーズ・じゃがいも | 鮭わかめおにぎり | 豆乳・お菓子 | 牛乳 高野豆腐の もちもちココアパン |
| 22 | 土 | 春雨ひき肉炒め・中華風冷奴・ミニゼリー さつまいもとチンゲン菜のみそ汁 | 豚ひき肉・脱脂粉乳 絹ごし豆腐 | 人参・もやし・しいたけ にら・チンゲン菜・玉ねぎ えのきたけ | 春雨・ごま油 さつまいも | 焼きギョーザ | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 23 | 日 | | | | | | | |
| 24 | 月 | マカロニシチュー・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・オレンジ | 鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ | 人参・玉ねぎ・ほうれん草 レタス・きゅうり オレンジ | マカロニ・じゃがいも マヨネーズ・油 | 食パン | 豆乳・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 25 | 火 | マーボー豆腐・ほうれん草のナムル チキンナゲット・バナナ | 木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・ハム 冷凍チキンナゲット | 玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草 もやし・人参・コーン バナナ | ごま油・砂糖 片栗粉・ごま | チャーハン | 麦茶・お菓子 | 牛乳 たぬきにぎり |
| 26 | 水 | 鶏のごま唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご | 鶏もも肉・木綿豆腐 卵・しらす干し・豚肉 脱脂粉乳 | きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご | 小麦粉・片栗粉・ごま 油・三温糖・ごま油 | 里芋ご飯 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 27 | 木 | さわらの塩麹焼き・小松菜の納豆和え 豆乳豚汁・キウイフルーツ | さわら・豚肉・豆乳 ひきわり納豆・高野豆腐 | もやし・小松菜・人参 白菜・しめじ・ねぎ キウイフルーツ | 糸こんにゃく じゃがいも | ポイルウィンナー | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 28 | 金 | 鶏肉のマーマレード焼き・たまポテサラダ 豆腐とえのきたけのみそ汁・いちご | 鶏もも肉・卵 木綿豆腐・油揚げ | マーマレード・えのきたけ 冷凍ミックスベジタブル 大根・いちご | 片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖 | ピラフ | 麦茶 チーズかまぼこ | 牛乳・お菓子 |
| 29 | 土 | 厚揚げと豚肉のみそ煮・いんげんとツナのごま和え 大根とかぼちゃのみそ汁・みかん缶 | 厚揚げ・豚肉 ツナ缶 | 玉ねぎ・人参・いんげん 大根・かぼちゃ・えのきたけ みかん缶 | 春雨・砂糖・ごま | 磯納豆 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 30 | 日 | | | | | | | |
| 31 | 月 | ポパイカレー・さきいかサラダ・福神漬け キャンディーズ・わかめ卵スープ・いちご | 豚ひき肉・脱脂粉乳 さきいか・チーズ・卵 | ほうれん草・人参・玉ねぎ きゅうり・福神漬け・わかめ ねぎ・いちご | じゃがいも・片栗粉 マヨネーズ | コーンライス | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |



ひし餅&ひなあられ ~色のヒミツ~

ひな祭りでお供えするひし餅とひなあられ。
カラフルな色の組み合わせには、意味があるっ
てご存知ですか？

ひし餅の「紅」は花、「白」は雪、「緑」は
新芽で、春を表す。春の訪れへの喜びが込めら
れています。

ひなあられは「桃」「緑」「黄」「白」の4
色で、四季を表す。一年通して健康に過ごせま
すようにという願いが込められています。



| | 以上児目標量 | 今月の平均 | 未満児目標量 | 今月の平均 |
|-------------|--------|-------|--------|-------|
| エネルギー(kcal) | 442 | 373 | 530 | 502 |
| たんぱく質(g) | 21.8 | 19.6 | 21.2 | 20.5 |
| 脂質(g) | 18.1 | 17.6 | 15.9 | 17.7 |
| 食塩(g) | 1.7 | 1.7 | 1.6 | 1.6 |

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。

家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。

