

令和 7 年 3 月 献立表

上布田保育園

曜日	乳児朝のおやつ	昼食	おやつ	熱・力となる食品	血・骨・肉となる食品	身体の調子を整える食品	延長おやつ
15	土	おせんべい 麦茶	スパゲティナポリタン 白菜と人参のスープ かぼちゃのサラダ くだもの	こしあんぱん 牛乳	スパゲティ マヨドレ こしあんぱん	ベーコン チーズ 牛乳 玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 かぼちゃ きゅうり くだもの	
3	月	ビスケット 麦茶	鮭寿司(鮭、きゅうり) すまし汁(花麩、えのき、みつば) さわらの西京焼き 菜の花サラダ いちご	ミルクもち(桜色) ひなあられ(2歳~5歳) 麦茶	米 マヨドレ ひなあられ 桜パウダー 片栗粉	鮭 花麩 さわら 牛乳 きな粉	菓子盛り合わせ 麦茶
4	火	クラッカー 麦茶	チキンカレー ジュリエンヌスープ シルバーサラダ(ハム) ヨーグルト	チーズラスク 牛乳	米 ジャガ芋 カレールウ 春雨 マヨドレ 食パン バター	鶏肉 ハム ヨーグルト 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく りんご キャベツ パセリ きゅうり
5	水	おせんべい 麦茶	塩バターラーメン 高野豆腐のそぼろあん バナナ	⑤ 梅茶漬け 麦茶 ⑱ 二色おはぎ 牛乳	中華麺 米 バター ⑱もち米	鶏肉 高野豆腐 鶏ひき ⑱きな粉、こしあん、牛乳	キャベツ もやし きくらげ 葱 コーン 人参 玉ねぎ 椎茸 絹さや バナナ ⑤梅干し、みつば
6	木	ビスケット 麦茶	胚芽米ごはん キャベツのスープ 鶏のからあげ ひじきの中華風サラダ りんご	人参クッキー 牛乳	胚芽米 バター 小麦粉	鶏ひき 鶏肉 ツナ 牛乳	キャベツ 生姜 ひじき コーン缶 きゅうり りんご 人参
7	金	クラッカー 麦茶	ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) 鮭の照り焼き キャベツ人参塩もみ バナナ	(0~2歳) シュガーサンド 牛乳 (幼児) お楽しみお菓子 ジュース	(0~2歳) 米 食パン バター (幼児) お菓子 ジュース	木綿豆腐 鮭 (乳児) 牛乳	わかめ キャベツ 人参 バナナ 麦茶
8	土	クラッカー 麦茶	あんかけうどん(豚肉、人参、椎茸、白菜) さつまいもの甘煮 くだもの	メロンパン 牛乳	うどん さつまいも メロンパン	豚肉 牛乳 人参 椎茸 白菜 くだもの	
10	月	ビスケット 麦茶	タコライス 森のきのこスープ ポテトサラダ いちご	ぶどうゼリー おせんべい 牛乳	米 小麦粉 ジャガ芋 マヨドレ アガー ジュース おせんべい カレー粉	鶏ひき 鶏肉 チーズ 牛乳 レタス 椎茸 しめじ えのき 青梗菜 胡瓜 コーン いちご	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト ふかいしいも 麦茶
11	火	ビスケット 麦茶	ごはん みそ汁(キャベツ、厚揚げ) さばのみそ煮 人参しりしり りんご	フルーツサンド 牛乳	米 食パン 生クリーム	厚揚げ さば ツナ 牛乳	キャベツ 生姜 人参 もやし りんご 桃缶 みかん缶 いちご
12	水	おせんべい 麦茶	カレーうどん 豚肉とふきの煮もの バナナ	ココア揚げパン 牛乳	うどん カレールウ 豚肉 豚肉 こんにゃく パン ココア	鶏肉 豚肉 牛乳 玉ねぎ 人参 えのき ほうれん草 ふき バナナ	わかめ茶漬け 麦茶
13	木	おせんべい 麦茶	生姜ごはん すまし汁(豆腐、えのき、みつば) れんこんハンバーグ たけのこサラダ いちご	ポパイケーキ 牛乳	米 パン粉 マヨドレ バター 小麦粉	油揚げ 豆腐 鶏ひき 木綿豆腐 かつお節 卵 牛乳	生姜 みつば えのき 蓮根 玉ねぎ たけのこ 人参 胡瓜 いちご ほうれん草
14	金	ビスケット 麦茶	食パン ワンタンスープ 鶏のクラッカー焼き マカロニサラダ(ハム) バナナ	夕焼けおにぎり 麦茶	食パン ワンタン クラッカー マヨドレ 小麦粉 バター マカロニ 米	鶏ひき 鶏肉 ハム しらす	もやし 青梗菜 人参 きゅうり バナナ
17	月	おせんべい 麦茶	ごはん きのこのみそ汁 鮭の塩焼き もやしサラダ 清見柑	きな粉ポルポロン 牛乳	米 里芋 小麦粉 バター	鮭 油揚げ きな粉 牛乳	椎茸 しめじ えのき 万能ねぎ 人参 もやし きゅうり 清見柑
21	金	ビスケット 麦茶	丸パン かぶと鶏肉のスープ はんぺんチーズフライ キャベツ人参塩もみ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	パン 小麦粉 パン粉 植物油 米	鶏肉 はんぺん チーズ 炊き込みわかめ	かぶ 人参 しめじ キャベツ バナナ クロワッサン 麦茶
29	土	ビスケット 麦茶	鶏にゅうめん 大根人参のきんぴら くだもの	ホイップクリームパン 牛乳	そうめん ホイップクリームパン	鶏肉 牛乳 くだもの	椎茸 人参 青梗菜 ねぎ 大根 たんぱく質 脂質

今年度最後の献立表になりました。
今月は卒園するさくら組さんのリク
エストにこたえた「リクエスト献立」
を取り入れています。*赤い字で書か
れたものがリクエストのメニューです。
お楽しみに!



春を感じる食材も取り入れました。
ふき、たけのこ、菜の花、いちご、
清見柑、桜パウダー・・・食べ慣れない
食材もありますが、食事から春を感じ
てもらいたいと思っています。



7日(金)は春のお弁当の日です。
たんぼぼ組よりお弁当のご用意をお願
いします。もも、すみれ組は給食を出
します。おやつは全員保育園でしま
すので、お楽しみに!



今年度もたくさんのご協力をありがと
うございました。「レシピみて一緒に
つくったよ～」との声や、保育士体験
での試食の感想もいただき、とても嬉
しかったです。子どもたちの笑顔に元
気をもらった毎日でした◎

今月の平均給与量		
	乳児	幼児
エネルギー	514kcal	579kcal
たんぱく質	17,1g	20,4g
脂質	18,4g	20,1g

*食べたことのない食材がある場合は家庭で複数回食べるようにしてください。

*都合により内容が変更になる場合があります。

7日(金)春のお弁当の日 13日(木)誕生会・・・リクエストの蓮根ハンバーグでお祝いです!

