



令和6年度

3月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温にむく	体の調子を整える	午前(未満児)	午後(全員)
1	土	お別れ遠足		菓子			
2	日						
3	月 (誕生会)	ちらし寿司 なますゼリー 鶏肉の味噌漬け焼き すまし汁	卵 鶏肉 麦味噌 あおさのり 木綿豆腐 いりこ	精白米 上白糖 米酢 食塩 ゼリー 濃口醤油 サラダ油 和風だし 三温糖 料理酒 みりん 薄口醤油 カルピス	かんぴょう 人参 竹の子 しいたけ(乾) 大根 えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 菓子	カルピス いりこ ひなあられ
4	火	エビカツ ツナサラダ ポトフ	エビカツ ツナ ウィンナー 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	菜種油 和風ドレッシング じゃがいも コンソメ 料理酒 みりん 食塩 薄口醤油 有塩バター ホットケーキミックス グラニュー糖	ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン きゅうり トマト 大根 セロリ キャベツ しめじ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★ベビーカステラ
5	水	●中華そば 韓国風なます 中華スープ	合挽肉 麦味噌 甜面醤 焼き豚 鶏肉 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 米酢 食塩 薄口醤油 みりん	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 人参 もやし しめじ 竹の子 しいたけ(乾) コーン 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
6	木	魚の天ぷら ひじきの甘辛煮 味噌汁	タラ 卵 ひじき(乾) 大豆(水煮) さつまあげ かまぼこ 竹輪 鶏肉 麦味噌 牛乳 いりこ	薄力粉 食塩 菜種油 和風だし 三温糖 料理酒 濃口醤油 かぼちゃ	しいたけ(乾) 人参 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 菓子
7	金	クリームスパゲティ フルーツミックス ふりかけ	ベーコン エビ 牛乳 イカ 卵 あおのり 鰹節 豚挽肉 スキムミルク いりこ	スパゲティ おろしにんにく 薄力粉 コンソメ 塩こしょう ふりかけ 有塩バター お好み焼き粉 お好み焼きソース	ほうれん草 玉ねぎ コーン しめじ キャベツ みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★お好み焼き
8	土	魚の蒲焼き風煮 ごま酢和え 赤だし	サバ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク	片栗粉 菜種油 中双糖 三温糖 料理酒 みりん 濃口醤油 ごま 米酢 和風だし 薄口醤油	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
9	日						
10	月	●カレー汁 マカロニサラダ パインアップル	豚肉 ハム 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 じゃがいも カレー粉 マカロニ マヨネーズ 食塩 濃口醤油 有塩バター 有塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり コーン パインアップル	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★カップケーキ
11	火	お別れバイキング	おにぎり サンドイッチ からあげ エビマヨ 焼売 白身フライ 鮭の塩焼き フライドポテト たこ焼き ひじきサラダ マカロニサラダ ポトフ りんご バナナ パインアップル いちご			牛乳 菓子	ソフトール プレーン
12	水	チキンステーキ ポテトサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ハム ベーコン あさり エビ イカ 牛乳 スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしにんにく 三温糖 ごま 濃口醤油 ウスターソース マヨネーズ 食塩 じゃがいも 料理酒 有塩バター さつまいも	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ コーンクリーム(缶) パセリ(乾)	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
13	木	鮭の塩焼き さつま汁 わかめともやしの和え物	鮭 わかめ(乾) ツナ 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄口醤油 和風だし さつまいも 里芋 こんにゃく	もやし きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
14	金	ラーメン 鶏レバーの甘露煮 味付けのり	豚肉 鶏レバー 味付けのり 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 中華味 食塩 薄口醤油 おろししょうが・にんにく ラード 三温糖 濃口醤油 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	キャベツ もやし コーン 葉ねぎ 人参 玉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★シュークリーム
15	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
16	日						
17	月	●麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	合挽肉 麦味噌 甜面醤 木綿豆腐 鶏肉 わかめ(乾) 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	おろししょうが・にんにく 三温糖 中華味 濃口醤油 ごま ごま油 みりん 薄口醤油 薄力粉 ココア(粉) ベーキングパウダー	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
18	火	サバの味噌煮 煮浸し すまし汁	サバ 麦味噌 油揚げ はんぺん わかめ(乾) スキムミルク いりこ	和風だし おろししょうが みりん 料理酒 食塩 三温糖 濃口醤油 薄口醤油	キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ えのき コーン 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
19	水	肉じゃが 三色和え 赤だし	牛肉 卵 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	じゃがいも 和風だし 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 みりん 料理酒 薄口醤油 米酢 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖	人参 玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 なめこ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★クッキー
20	木	春分の日					
21	金	スパゲティミートソース 野菜スープ オレンジ	合挽肉 ベーコン スキムミルク いりこ	スパゲティ 有塩バター ケチャップ ウスターソース コンソメ 薄力粉 薄口醤油 塩こしょう みりん 食塩	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) グリンピース しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ オレンジ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
22	土	第59回 卒園式					
23	日						
24	月	牛肉と玉ねぎの甘辛煮 酢の物 味噌汁	牛肉 わかめ(乾) エビ しらす干し 木綿豆腐 麦味噌 スキムミルク いりこ	みりん 料理酒 濃口醤油 薄口醤油 和風だし 米酢 三温糖 精白米	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 しいたけ 大根 葉ねぎ	牛乳 りんご	お茶 いりこ 菓子
25	火	魚のケチャップ煮 春雨サラダ 卵スープ	サバ ハム 鶏肉 卵 スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 食塩 マヨネーズ 春雨 薄口醤油 濃口醤油 中華味	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しめじ えのき しいたけ(乾) たら	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
26	水	味噌カツ けんちん汁 納豆	豚肉 赤味噌 鶏肉 木綿豆腐 厚揚げ 納豆 卵 スキムミルク いりこ	菜種油 濃口醤油 三温糖 和風だし 里芋 こんにゃく みりん 料理酒 薄口醤油 食塩 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー レモン果汁	しめじ ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
27	木	魚のムニエル かぼちゃサラダ コンソメスープ	マトウダイ 生クリーム ベーコン 牛乳 いりこ	料理酒 塩こしょう サラダ油 有塩バター ケチャップ コンソメ かぼちゃ 薄口醤油 みりん 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 いりこ 菓子
28	金	鶏南蛮うどん 人参シリシリ りんご	鶏肉 油揚げ ツナ 卵 アイスクリーム	うどん 和風だし 薄口醤油 食塩 みりん サラダ油 濃口醤油 チョコソース コーンフレーク	玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ 人参 ピーマン りんご	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ ★ミニパフェ
29	土	照り焼きミートボール 野菜炒め 味噌汁	肉団子 豚肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌	濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 おろししょうが・にんにく 食塩	キャベツ 人参 ピーマン もやし コーン 葉ねぎ	牛乳 菓子	スキムミルク いりこ 菓子
30	日						
31	月	新年度準備日					

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!



いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

リクエストメニュー

5歳児さんにとっては、最後の給食月となりました。今年の5歳児さんは、なんでもよく食べる給食やおやつを楽しみにしていました。「3月は、どんな献立がいい?食べたいのを教えてね」と伝えると「なんでもいい。ぜんぶ食べたい」と...献立を考えるのに苦戦しました。寒い日でも、何度きいても【パフェ】だけは揺らがないかったです。お子さんが、何をリクエストしたのか尋ねてみてくださいね。