令和7年度

3月の予定献立表

あさひ保育園

日	曜	献立名	あか 血や筋肉や骨をつくる	きいろ 力や体温になる	みどり 体の調子を整える	おやつ 午前(未満児)	おやつ 午後(全員)
1	日						
2	月	●八宝菜 フルーツミックス 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ いか あさり かまぼこ 竹輪 さつまあげ うずらの卵(缶) 鶏レバー 卵 スキムミルク いりこ	サラダ油 中華味 三温糖 薄口醤油 料理酒 片栗粉 濃口醤油 おろししょうが・にんにく 薄力粉 上白糖 有塩バター バーキングパウダー レモン果汁	白菜 人参 玉ねぎ きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ にら いちご みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★マドレーヌ
3 (誕生会)	火	ちらし寿司 ごま酢和え いちご 鶏肉の味噌漬け焼き すまし汁	卵 鶏肉 麦味噌 竹輪 木綿豆腐 あおさのり(乾) 木綿豆腐 でんぶ いりこ	うるち米 米酢 上白糖 濃口醤油 三温糖 ごま ごま油 和風だし 薄口醤油 食塩 カルピス	かんぴょう(乾) れんこん 人参 竹の子 しいたけ(乾) ブロッコリー コーン えのき 玉ねぎ	牛乳 白い風船	カルピス いりこ ひなあられ
4	水	魚のムニエル ポテトサラダ 野菜スープ	的鯛 ハム ベーコン 絹ごし豆腐 きな粉 スキムミルク	料理酒 塩こしょう 薄力粉 有塩バター サラダ油 ケチャップ ウスターソース じゃがいも マヨネーズ コンソメ 薄口醤油 みりん 三温糖 だんごの粉	人参 玉ねぎ コーン きゅうり しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 小さなドーナツ	スキムミルク いりこ ★きな粉だんご
5	木	豚カツ わかめともやしの和え物 赤だし	豚肉 卵 わかめ(乾) ツナ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 牛乳 いりこ	塩こしょう 薄力粉 パン粉 菜種油 ケチャップ 中濃ソース 食塩 薄口醤油 和風だし 薄口醤油 みりん	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 なめこ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 いりこ うまい棒
6	金	ラーメン 韓国風なます ふりかけ	豚肉 焼き豚 卵 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 鶏がらスープ 中華味 薄口醤油 三温糖 米酢 食塩 ごま ごま油 薄力粉 ベーキングパウダー 粉糖 有塩バター	人参 玉ねぎ キャベツ 水菜 もやし 葉ねぎ 大根	牛乳 ふんわりコーン	スキムミルク いりこ ★クッキー
7	土	お別れ遠足	おやつ				
8	日						
9	月	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 煮浸し 赤だし	牛肉 油揚げ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 絹ごし豆腐 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	みりん 濃口醤油 和風だし 薄口醤油 三温糖 ホットケーキミックス 有塩バター	玉ねぎ 葉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ なめこ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ★ホットケーキ
10	火	魚の蒲焼き風煮 なます 味噌汁	サバ 木綿豆腐 麦味噌 スキムミルク いりこ	片栗粉 菜種油 中双糖 三温糖 料理酒 濃口醤油 米酢 薄口醤油 かぼちゃ ごま 和風だし	大根 人参 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 たべっ子BABY	スキムミルク いりこ ばかうけ
11	水	●カレー汁 ツナサラダ ネーブル	豚肉 ツナ スキムミルク いりこ	サラダ油 じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング 薄力粉 三温糖 菜種油	玉ねぎ 人参 グリンピース 人参 ブロッコリー コーン きゅうり オレンジ	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ ★ちんすこう
12	木	お別れバイキング	おにぎり 手巻き寿司 サンドイッチ からあげ ハンバーグ エビマヨ 焼売(揚げ) 白身フライ 魚の西京焼き フライドポテト ひじきサラダ 赤だし コーンスープ いちご オレンジ バナナ			牛乳 ビスコ	ソフール (プレーン)
13	金	ミートソーススパゲティ ポトフ ふりかけ	合挽肉 ベーコン 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	ケチャップ ウスターソース 塩こしょう コンソメ じゃがいも 有塩バター みりん 料理酒 薄口醤油 ふりかけ 薄力粉 ココア グラニュー糖 サラダ油 ベーキングパウダー	マッシュルーム(缶) 大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ コーン 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
14	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 赤味噌 麦味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 三温糖 濃口醤油 みりん 米酢 薄口醤油 和風だし 料理酒	人参 竹の子 しいたけ(乾) キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ビスケット
15	日						
16	月	魚のケチャップ煮 春雨サラダ わかめスープ	サバ ハム 鶏肉 木綿豆腐 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 食塩 春雨 マヨネーズ 中華味 薄口醤油 みりん だんごの粉 濃口醤油 片栗粉	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ ★みたらし団子
17	火	ハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ	合挽肉 牛乳 ベーコン 卵 スキムミルク いりこ	パン粉 塩こしょう サラダ油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 マヨネーズ かぼちゃ コンソメ みりん 薄口醤油 料理酒	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ しめじ 葉ねぎ	牛乳 Caウエハース	スキムミルク いりこ あみじゃが
18	水	鮭の塩焼き 酢の物 さつま汁	鮭 わかめ(乾) エビ しらす干し 鶏肉 木綿豆腐 卵 牛乳 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 米酢 三温糖 濃口醤油 和風だし 里芋 さつまいも こんにゃく 食塩 薄力粉 濃口醤油 ドライイースト 有塩バター 上白糖 菜種油	きゅうり もやし 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
19	木	ローストチキン シチュー いちご	鶏肉 牛乳 いりこ	じゃがいも 濃口醤油 料理酒 三温糖 米酢 おろしにんにく サラダ油 シチュールウ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム(缶) グリンピース いちご	牛乳 クッキー	牛乳 いりこ 玄米小丸
20	金						
21	土	第60回 卒園式	お祝い菓子				
22	日						
23	月	●親子汁 りんご 大豆とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 かまぼこ 卵 大豆(水煮) こしあん スキムミルク いりこ	和風だし 濃口醤油 薄口醤油 みりん 食塩 料理酒 片栗粉 さつまいも 菜種油 パイシート	豆苗 えのき しいたけ(乾) 人参 玉ねぎ 葉ねぎ りんご	牛乳 たべっ子BABY	スキムミルク いりこ ★あんコロパイ
24	火	白身フライ マカロニサラダ 野菜スープ	白身フライ ハム ベーコン スキムミルク いりこ	菜種油 マカロニ コンソメ マヨネーズ みりん 料理酒 塩こしょう 薄口醤油 食塩	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ばかうけ
25	水	肉じゃが 味噌汁 納豆	牛肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 卵 牛乳 生クリーム 納豆 スキムミルク いりこ	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖 濃口醤油 料理酒 みりん 和風だし 強力粉 グラニュー糖 食塩	人参 玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ グリンピース いちご みかん(缶) パイン(缶)	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★クレープ
26	木	魚の天ぷら ひじきの甘辛煮 赤だし	タラ 卵 鶏肉 ひじき(乾) 竹輪 大豆(水煮) さつまあげ かまぼこ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 和風だし 三温糖 濃口醤油 料理酒 みりん 薄口醤油	しいたけ(乾) 人参 グリンピース 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ココナッツサブレ
27	金	チャプチェ 卵スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 卵 アイスクリーム	春雨 ごま油 三温糖 濃口醤油 ごま 中華味 みりん 薄口醤油 チョコジャム コーンフレーク	ごぼう ピーマン 黄・赤パプリカ 人参 もやし しいたけ(乾) しめじ 玉ねぎ えのき にら いちご	牛乳 ぱりんこ	★パフェ
28	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 スキムミルク いりこ	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 和風だし	キャベツ 人参 ピーマン コーン 玉ねぎ もやし 葉ねぎ	牛乳 ベジたべる	スキムミルク いりこ しっとりクッキー
29	日						
30	月	サバの味噌煮 三色和え すまし汁	サバ 麦味噌 卵 木綿豆腐 あおさのり(乾)	おろししょうが 三温糖 みりん サラダ油 ごま 薄口醤油 米酢 和風だし	ほうれん草 もやし えのき 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	牛乳 クッキー	お茶 せんべい
31	火	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。

【 7日（土）遠足です。楽しい遠足になるよう ご協力をお願いします 】

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。「今日の給食は、〇〇だよね」と毎日、楽しみにしていてくれました。リクエストメニューに'魚の西京焼き'がありました。子どもたちとの会話の中から…サイキョウという響き、最強だと思っているのかな？ と思うことでした。

★食材は、食べやすい大きさにしましょう★

★ピックの使用は、控えましょう★

- **ピックを使うとお弁当が華やかになりますが、持ったまま動きだしたり誤って飲み込みこんでしまうなど思わぬ事故につながりかねません。**

お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしてあげましょう。『食べきった！』という達成感を子どもたちが味わうことが大切で、また自信にもつながります。
ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5：5の割合がおススメです。