



3月献立表



令和7年

認定こども園あつみ幼稚園

日	曜	献立名		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他
		昼食	おやつ				
1	土	マーボー豆腐丼 味噌汁 チンゲン菜のマヨサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 小切麩 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 チンゲン菜 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
3	月	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え グレープフルーツ 麦茶	いちごプリン 麦茶	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 いちごプリンの素	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4	火	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ こんにゃくとごぼうの煮物 オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 なら 昆布 しょうが ごぼう つきこん 人参 グリーンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
5	水	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ゼリー (グレープフルーツ味) 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 米	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ コーン 小松菜 大根 きゅうり パプリカ ひじき	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒
6	木	ごはん 味噌汁 コロッケ 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ブロッコリー もやし コーン パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
7	金	麦ごはん 味噌汁 いわしの煮つけ なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	油揚げ 味噌 いわしの煮付 牛乳	米 押し麦 さつま芋 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 白菜 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん
8	土	ビビンバ丼 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 チーズ 麦茶	麩のラスク 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ もやし きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
10	月	ごはん 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 長ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 グリーンピース きゅうり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
11	火	ごはん チキンカレー コーンサラダ ジョア 麦茶	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 ジョア 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
12	水	スパゲティナポリタン えびフライ 人参ドレッシング和え シュークリーム 麦茶	蒸しパン 牛乳	ウインナー えび クリーム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉 パン粉 片栗粉 シュー生地	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー もやし パプリカ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
13	木	ごはん 味噌汁 ごまつくね 白菜とわかめの和え物 オレンジ 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ オレンジ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
14	金	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ ミルクスープ トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターごはん 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳	スパゲティ 油 さつま芋 米 無塩バター	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 パセリ 大根 きゅうり グレープフルーツ コーン	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
15	土	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ もやし コーン きゅうり オレンジ レーズン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
17	月	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え ゼリー (青りんご味) 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 納豆 牛乳 きな粉	米 青りんごゼリーの素 砂糖 片栗粉 ウエハース	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 大根 人参 ほうれん草	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
18	火	玄米入りごはん 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 チーズ 麦茶	ゼリー (グレープフルーツ 味) ビスケット 牛乳	味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 小切麩 ごま 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 ひじき 切干大根 人参 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
19	水	【春分】たけのこごはん 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコボン 麦茶	二色ぼたもち 麦茶	油揚げ 味噌 さわら きな粉 こしあん	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリーンピース デコボン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21	金	チキンピラフ コンソメスープ 白菜のごまサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ごま 油 ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 パセリ 大根 コーン チンゲン菜 白菜 ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
22	土	ごはん ポークカレー 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 いちごジャム 砂糖	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし コーン パナナ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶
24	月	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン パン粉 片栗粉 油 米	南瓜 干しいたけ パセリ 玉ねぎ キャベツ 人参 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
25	火	黒米入りごはん ツナカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26	水	ごはん 中華スープ なら玉 春雨サラダ ジョア 麦茶	パンケーキ 牛乳	鶏卵 ジョア 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	もやし しめじ コーン なら 玉ねぎ 人参 チンゲン菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
27	木	ごはん ミネストローネ 肉団子のホワイトソースがけ ツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイスタマト パセリ 大根 きゅうり グレープフルーツ わかめご飯の素	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
28	金	ゆかりごはん 味噌汁 切干大根入り玉子焼き 白菜のマヨ和え オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	ゆかり 干しいたけ ほうれん草 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
31	月	あんかけうどん ちくわ天 オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 ふりかけかつお	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 米	白菜 人参 小松菜 オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。