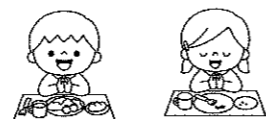


令和7年 3月献立表

みどり保育所

除去マークお知らせ(★卵、●小麦、◎キウイ、■甲殻類、△赤魚)



日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ	
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 カや体温になるもの	その他		
1	土	炊きこみ御飯 高野豆腐の含め煮 バナナ	豚肉、油揚げ 高野豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ	精白米、砂糖 砂糖	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、酒、塩 かつお節	わかめおにぎり 精白米、炊き込みわかめ	
3	月	ちらし寿司 ♡鶏肉のから揚げ 菜の花あえ 春雨スープ りんご	鶏肉	人参、乾しいたけ、きゅうり、ま昆布 生姜 ほうれん草、菜の花、人参 白菜、人参、青ねぎ りんご	精白米、砂糖、ごま コーン缶 片栗粉、油 春雨	しょうゆ、すし酢 しょうゆ かつお節、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩、こしょう	ひな祭りポンチ 寒天、▲牛乳、砂糖 食紅、みかん、黄桃 バナナ、はちみつ ▲カルピス	せんべい
4	火	麦ごはん 味噌焼き ほうれん草の三色あえ 豆腐の清汁 バナナ	さわら 豆腐	ほうれん草、人参、もやし わかめ、水菜	精白米、大麦 マヨドレ、油 ごま	酒、白味噌 しょうゆ しょうゆ、塩、酒 かつお節	ふくべ餅 じゃが芋、だんご粉 しょうゆ、みりん、砂糖 ●■あまのり、油	
5	水	豚丼 ひじきの炒め煮 コールスローサラダ オレンジ	豚肉 竹輪	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ ほしひじき、人参、ピーマン きゅうり、キャベツ オレンジ	精白米、片栗粉 砂糖、油 コーン缶、油	しょうゆ、みりん 酒、塩 しょうゆ 酢、塩、こしょう	ヨーグルトケーキ ▲ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP ▲脱脂粉乳	
6	木	スパゲッティ—イタリアン 大豆の五目煮 元気もりもりサラダ りんご	鶏肉 大豆 ハム	玉ねぎ、人参、トマト 昆布、人参 きゅうり、キャベツ、人参、トマト 刻み昆布 りんご	油、●スパゲッティ 砂糖 コーン缶、砂糖、油	ケチャップ ウスター しょうゆ かつお節、酢、しょうゆ こしょう	シナモントースト ▲●変パン、▲バター、砂糖 シナモン	
7	金	麦ごはん 手羽先焼き ♡塩昆布あえ おろし汁 バナナ	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ ブロッコリー、キャベツ、人参、塩昆布 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油 ごま油 さつま芋	しょうゆ、みりん 酒 味噌	トウモロコシおにぎり 精白米、ごま、味噌、みりん	
8	土	鶏ごぼう丼 ゆかりあえ オレンジ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり オレンジ	精白米、片栗粉、油 しょうゆ、みりん 酒、塩	おほかおにぎり 精白米、かつお節、しょうゆ		
10	月	麦ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草のナムル 豚汁 バナナ	さば 豚肉、油揚げ	生姜 ほうれん草、もやし、人参、生姜 ごぼう、玉ねぎ、人参、大根 青ねぎ バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油 ごま油 さつま芋	しょうゆ、酒、カレー粉 しょうゆ 味噌	抹茶スコーン 小麦、抹茶、米粉、おから ▲ヨーグルト、砂糖 BP、油	
11	火	ふりかけごはん ♡豆腐のミートグラタン ポテト ♡ブロッコリーの香りあえ ♡人参スープ オレンジ	豆腐、豚肉 ▲チーズ ベーコン	人参、玉ねぎ ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ オレンジ	精白米 油 フライドポテト、油 ごま油	ゆかり、炊き込みわかめ ケチャップ、塩、こしょう 塩 しょうゆ 鶏ガラスープ、塩、こしょう	ワプラマンジェ 片栗粉、砂糖、▲牛乳 パナラエッセンス ブルーベリージャム	
12	水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ えのきのスープ りんご	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参 えのき、人参、わかめ、青ねぎ りんご	精白米、大麦 油 糸こんにゃく、白ごま、砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ、味噌 鶏ガラスープ、塩、こしょう	マドレーヌ ●小麦粉、BP ▲バター、砂糖、★卵、レモン	
13	木	味噌ラーメン 黒豆の含め煮 切り干し大根のバリバリ炒め バナナ	豚肉 黒豆 ベーコン	人参、もやし、白菜 乾しいたけ、わかめ 切り干し大根、ニラ バナナ	●中華めん 砂糖 油	みりん、味噌、こしょう 鶏ガラスープ しょうゆ しょうゆ、酒 こしょう	おほか塩昆布おにぎり 精白米、かつお節、塩昆布、 ごま油	

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ			
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 カや体温になるもの	その他				
14	金	赤飯 鶏肉の照り焼き ◆切り干し大根サラダ 白菜とワカメの味噌汁 オレンジ	小豆 鶏肉 豆腐	生姜 小松菜、切干し大根 白菜、わかめ、ま昆布 オレンジ	水稲穀粒、もち米、ゴマ塩 コーン缶、マヨドレ	塩 しょうゆ、みりん 塩、こしょう 味噌	ひ米粉バナナドーナツ バナナ、米粉、BP 粉糖、油			
15	土	育了式 お弁当の日					せんべい	せんべい		
17	月	ミートソースドリア ◆ツナじゃが スワンラータン風 オレンジ	豚肉、▲チーズ ツナ缶 鶏肉、豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト 玉ねぎ、人参 人参、乾しいたけ、さやえんどう オレンジ	精白米、砂糖 片栗粉 じゃが芋、油、砂糖 片栗粉、片栗粉	ケチャップ、ウスター 鶏ガラスープ、こしょう しょうゆ、酒 塩、酒、鶏ガラスープ しょうゆ	大根もち 大根、だんご粉、青ねぎ ハム、しょうゆ 油			
18	火	カレーライス チーズ 四色サラダ りんご	豚肉 ▲チーズ ハム	玉ねぎ、人参、かぼちゃ ほうれん草、きゅうり、わかめ りんご	精白米、じゃが芋、油、片栗粉 油	▲●カレールー しょうゆ、酢 こしょう	お好み焼き 米粉、キャベツ、ツナ缶、鶏もも かつお節、油、塩 お好みソース、あおのり			
19	水	麻婆丼 ◆ししゃも かぼちゃの煮物 バナナ	豚肉、豆腐 ししゃも	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、生姜 かぼちゃ バナナ	精白米、油 砂糖	赤味噌 かつお節、しょうゆ	◆ふかしいも さつま芋			
20	木	春分の日								
21	金	麦ごはん ピザ風オムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ バナナ	★卵、ツナ缶 ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン ごぼう、きゅうり、人参 人参、玉ねぎ、小松菜 バナナ	精白米、大麦 ごま、マヨドレ、砂糖	ケチャップ しょうゆ、酢 鶏ガラスープ、塩、こしょう	ツナマヨ蒸しパン ●ホットケーキミックス、玉ねぎ ツナ缶、マヨドレ、▲牛乳			
22	土	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶 ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 オレンジ	精白米	鶏ガラスープ、塩、こしょう 鶏ガラスープ、塩、こしょう	いもごはんおにぎり 精白米、さつま芋、塩、酒			
24	月	<div style="text-align: center;"> <p>希望保育 お弁当の日</p> </div>								
25	火									
26	水									
27	木									
28	金									
29	土									
31	月									

ダムウエーターの工事を計画しております。
おやつは外注で準備する予定ですが、工事の
詳細が未定の為、後日お知らせいたします。
ご迷惑をおかけしますがご協力の程よろしくお
願いたします。

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組⇒給食、午後のおやつ、
ひまわり組⇒給食
※すみれ組は11月よりおやつでお団子を提供しています。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。
※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。
◆・・・カミカミメニュー
☆・・・新メニュー
♪・・・ひまわり組おやつクッキング(エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします)
♡・・・ひまわり組リクエストメニュー