

3月 給食予定献立表

2025年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

| 日 | 曜日 | 朝のおやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | |
|----|----|----------------|--|-------------------------------------|--|--|---|
| | | | 乳児・幼児食 | | 赤:血や肉を作る | 緑:体の調子を整える | 黄:熱や力の元になる |
| 1 | 土 | 牛乳 星たべよ | 豚肉のスタミナ丼 ごぼうサラダ 大根の味噌汁 | 牛乳 味噌 牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・人参・ビーマン にんにく・しょうが・ごぼう インゲン・コーン 大根・わかめ | 米・しょうゆ みりん・なたね油 こまだれ 味しらべ |
| 3 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ☆おひなまつり☆ ひなまつりご飯 かぼちゃのそぼろ煮 菜の花のすまじけ | カルビス おひなケーキ | ツナ・ひなかもぼこ 様でんぶ・鶏ミンチ カルビス ホイップ | レンコン・人参・コーン インゲン・のり・かぼちゃ グリンピース・葉の花 玉ねぎ・いちご | 米・上白糖・しょうゆ 片栗粉・花魁 ホットケーキミックス・なたね油 グリーンティーストロベリーソース |
| 4 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ゆかりご飯 焼きそば 餃子 豆腐の味噌汁 | 牛乳 フルーツパンチ | 豚肉・餃子 豆腐 味噌 牛乳 | しその香・キャベツ 玉ねぎ・人参 ねぎ・みかん缶 白桃缶 | 米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・トマト 上白糖 |
| 5 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | ご飯 メンチカツ プロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ | 牛乳 乳児:ジャムクラッカーサンド 幼児:マシュマロサンド | 合挽きミンチ 豆腐 コンソメ 牛乳 | しょうが・玉ねぎ 人参・キャベツ プロッコリー・コーン ほうれん草 | 米・片栗粉・上白糖 小麦粉・パン粉・植物油 どんかつソース・こまだれ・しょうゆ ルヴァンクラッカー・りんごジャム・マシュマロ |
| 6 | 木 | 牛乳 たべっ子ペイピー | ご飯 赤魚の生姜煮 小松菜のごま和え 具だくさん味噌汁 | 牛乳 ふかし芋 | 赤魚 厚揚げ 味噌 牛乳 | しょうが・レンコン 小松菜・人参 えのき・玉ねぎ ねぎ | 米・しょうゆ 上白糖 ごま さつま芋 |
| 7 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ホークカレー 豆菜サラダ りんご(1歳:煮りんご角切り) | 牛乳 黒糖ふのラスク | 豚肉 大豆 牛乳 | 玉ねぎ・人参 ほうれん草 コーン りんご | 米・じゅが芋・カレールー ウスター・ソース・カレー粉・なたね油 エッグケア・おつゆ魅・有塩バター 黒砂糖・上白糖 |
| 8 | 土 | 牛乳 星たべよ | わかめご飯 五目うどん キャベツの昆布和え | 牛乳 ピスコ | 鶏肉 かまぼこ 牛乳 | わかめ御飯(鮭)・玉ねぎ 人参・ねぎ キャベツ 塩昆布 | 米・うどん しょうゆ みりん ピスコ |
| 10 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 さばの照り焼き 高野豆腐の煮物 そうめんの味噌汁 | 牛乳 ちんすこう | さば 高野豆腐 味噌 牛乳 | しうが・インゲン 人参・絹さや 玉ねぎ ねぎ | 米・上白糖 しょうゆ・みりん そうめん・小麦粉 片栗粉・なたね油 |
| 11 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ☆お誕生日メニュー☆☆絵本メニュー☆ ハンバーガー(乳児:丸ロール/幼児:パンズ) 添え:フライドポテト かぼちゃのポタージュ | お茶 鮭おにぎり | 合挽きミンチ・豆腐 豆乳・コンソメ 牛乳 鮭フレーク | 玉ねぎ・ケチャップ プロッコリー かぼちゃ パセリ | 丸ロール・パンズ・パン粉 シユーストポテト・植物油 コーンスープ 米・ごま |
| 12 | 水 | 牛乳 お野菜ビスケット | 焼肉丼 マカロニ・サラダ さつま芋の味噌汁 | 牛乳 掻げパン | 牛肉 味噌 牛乳 | しうが・玉ねぎ ビーマン・人参 コーン ねぎ | 米・しょうゆ・上白糖 ごま油・なたね油・マカロニ エッグケア・さつま芋・ロールパン 植物油・グラニューラー・粉糖 |
| 13 | 木 | 牛乳 たべっ子ペイピー | 菜飯 味噌ラーメン チンゲン菜のナムル | 牛乳 きな粉パナナ | 豚肉・鶏がらだし 味噌 牛乳 きな粉 | 菜めしの素・人参 コーン・白菜 玉ねぎ・ねぎ チンゲン菜・パナナ | 米・中華そば ごま・しょうゆ 上白糖 ごま油 |
| 14 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | 『お別れメニュー』 ピラフ・鶏の唐揚げ プロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ・ニコニコゼリー | 牛乳 プリンアラモード | ベーコン・コンソメ 鶏肉 牛乳 ホイップ | 玉ねぎ・ミックスベジタブル・しうが プロッコリー・コーン・人参 キャベツ・パセリ みかん缶・パナナ | 米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉 植物油・和風ドレッシング ニコニコゼリー・プリンミックス |
| 15 | 土 | | 『卒園式』 | | | | |
| 17 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 白身魚のごママヨ焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 | 牛乳 マシュマロフレーク | ホキ 掻げ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・インゲン 切干大根・人参 干し椎茸 小松菜 | 米・エッグケア・ごま しょうゆ・上白糖・みりん なたね油・おつゆ魅・マシュマロ 無塩バター・コンフレーク |
| 18 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | チャーハン 小松菜のおかかマヨ和え 玉子スープ | 牛乳 ホットケーキ | 豚ミンチ・鶏がらだし かつお節・鶏卵 牛乳 ホイップ | 玉ねぎ・人参 ねぎ コーン 小松菜 | 米・なたね油 しょうゆ・エッグケア ホットケーキミックス メープルシロップ |
| 19 | 水 | 牛乳 たべっ子ペイピー | ゆかりご飯 カレーごどん ほうれん草の白和え | お茶 フルーチェ | 豚肉・掻げ 豆腐 白味噌 牛乳 | しその香・玉ねぎ 人参 白ねぎ ほうれん草 | 米・うどん・カレールー しょうゆ・片栗粉 突きこんにゃく・ごま 上白糖・フルーチェ(ヒーチ) |
| 20 | 木 | | 春分の日 | | | | |
| 21 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ オレンジ | 牛乳 ジャムクラッカーサンド | 牛肉 コンソメ 牛乳 | マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマト缶 ケチャップ・アスパラ コーン・オレンジ | 米・なたね油 ハヤシフレーク・エッグケア しょうゆ・ルヴァンクラッカー いちご・ジャム |
| 22 | 土 | 牛乳 星たべよ | 豚丼 かぼちゃのソテー しめじの味噌汁 | 牛乳 マリービスケット | 豚肉 コンソメ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・白ねぎ しうが・かぼちゃ エリンギ・しめじ ねぎ | 米・上白糖 みりん・しょうゆ なたね油 マリービスケット |
| 24 | 月 | 牛乳 サッポロポテト | ご飯 さわらの幽庵焼き ひじきの煮物 ほうれん草と魅の味噌汁 | お茶 チヂミ | さわら・掻げ 味噌 牛乳 豚ミンチ | ゆず・レモン果汁 プロッコリー・ひじき 人参・ほうれん草 玉ねぎ・にら | 米・しょうゆ・みりん 突きこんにゃく・なたね油・上白糖 おつゆ魅・小麦粉 片栗粉・ごま油 |
| 25 | 火 | 牛乳 マンナビスケット | ご飯 かいじゅう掻げ 大根サラダ オニオンスープ | 牛乳 ぱりんこ(乳児) ポップコーン(幼児) | ウインナー コンソメ 牛乳 | かぼちゃ・玉ねぎ 人参・グリンピース 大根・パブリカ(黄) パセリ・ポップコーン | 米・小麦粉 片栗粉・なたね油 どんかつソース・こまだれ しょうゆ・ぱりんこ |
| 26 | 水 | 牛乳 たべっ子ペイピー | ご飯 鶏のみそマヨ焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のすまじけ・パナナ | 牛乳 ぶどう寒天 | 鶏肉・白味噌 かつお節 豆腐 牛乳 | インゲン・ほうれん草 人参・わかめ みつば パナナ | 米・エッグケア しょうゆ・上白糖 寒天 ぶどうジュース |
| 27 | 木 | 牛乳 マンナウエハース | ご飯 豚肉の生姜焼き 焼売 中華スープ | 牛乳 バタークッキー | 豚肉 焼壳 鶏がらだし 牛乳 | 玉ねぎ・しうが キャベツ 椎茸 ねぎ | 米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・小麦粉 有塩バター |
| 28 | 金 | 牛乳 マンナウエハース | ロールパン ミーストバゲティー ¹ プロッコリーのツナサラダ コンソメスープ | お茶 たぬきおにぎり | 合挽きミンチ ツナ ベーコン コンソメ | 玉ねぎ・人参 ケチャップ・トマト缶 グリンピース・プロッコリー バセリ・ねぎ | ロールパン・バゲティー・なたね油 ウスター・ソース・和風ドレッシング・じゃが芋 米・天かす・しょうゆ みりん・ごま油・ごま |
| 29 | 土 | 牛乳 星たべよ | 鶏そぼろ丼 インゲンの和え物 魅の味噌汁 | 牛乳 源氏パイ | 鶏ミンチ 味噌 牛乳 | 玉ねぎ・人参 のり インゲン わかめ | 米・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 おつゆ魅・源氏パイ |
| 31 | 月 | | 『お休み協力日』 | | | | |

★今月の絵本メニューの題材は、
「30ひきのくま」です♪

| 今月の平均給与栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| | 乳児 543kcal 幼児 582kcal | 19.3g 20.5g | 19.3g 18.5g | 3.0g 3.7g | 1.8g 1.8g |
| | | | | | |