

# 令和7年3月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材料名			おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター 鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ ほうれんそうえのきだけ 大葉	お茶 ハッピーターン		
3	月	ちらし寿し 鶏のから揚げ すまし汁	ごはん	さとう 油 かたくり粉 ふ	油揚げ 卵 刻みのり 鶏もも肉 削り節	かんぴょう(乾) にんじん 干し椎茸 さやえんどう えのきだけ もやし なばな えのきだけ しょうが	お茶 ミレービスケット	牛乳 こつぶっこ
4	火	煮魚(にんじん) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが だいこん にんじん こまつな 葉ねぎ	お茶 ばかり(青のり)	牛乳 ムーンライト
5	水	コーンチャウダー ツナサラダ★	食パン	じやがいも バター 小麦粉 ベーコン スキムミルク ツナ缶	コーン缶 クリームコーン缶 たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ 赤ビーマン こまつな	お茶 田舎花あられ	お茶 野菜かりんとう	
6	木	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じやがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 シスコーン	牛乳 カルシウムせんべい
7	金	おにぎり遠足						野菜ジュース キャラメルポテト
8	土	こぎつねうどん プリン		干しうどん(乾) ブリンク	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 カルシウムせんべい	
10	月	魚のレモン風味 キャベツのスープ煮	ミルク ロール	かたくり粉 さとう 油 白身魚 ベーコン	白身魚 ベーコン	レモン(果汁・生) ブロッコリー にんじん キャベツ しめじ グリンピース(冷)	牛乳 ルヴァンブライム	牛乳 ほたほた焼き
11	火	肉じゃが 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	じやがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん たまねぎ えのきだけ グリンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 満月ポン	牛乳 スターリーのサンド
12	水	白菜のあんかけごはん ささみのごま酢和え チーズ	ごはん	油 ごま油 かたくり粉 練りごま(白) さとう	豚ひき肉 鶏胸肉 チーズ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	お茶 きなこ餅	牛乳 アスパラガスビスケット
13	木	生揚げの野菜炒め煮 ポテサラダ★	ごはん	さとう 油 かたくり粉 じやがいも	生揚げ 豚もも肉 削り節	チングンサイ もやし にんじん しめじ コーン缶 きゅうり	お茶 ハッピーターン	野菜ジュース 肉まん風蒸しパン
14	金	肉豆腐 にんじんしりしり	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 烧き豆腐 鳥 ツナ缶	はくさい えのきだけ 根深ねぎ にんじん	牛乳 カルシウムせんべい (ごま)	かんきつ類 ホワイトローラ
15	土	八宝麵 ヨーグルト		中華めん(生) 油 かたくり粉 ごま油	豚もも肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ チングンサイ	お茶 ふるさとほん菓子	
17	月	煮魚(にんじん) みそ汁 フルーツゼリー	ごはん	さとう フルーツゼリー	さかな 油揚げ 生わかめ 煮干し	しょうが だいこん にんじん こまつな 葉ねぎ	お茶 ばかり(青のり)	牛乳 黒棒名門
18	火	ケチャップライス チキンカツ 野菜スープ	ごはん	油 小麦粉 パン粉(乾)	ロースハム 鶏胸肉	たまねぎ にんじん 青ビーマン もやし コーン缶 キャベツ えのきだけ バセリ	お茶 みりん揚げ	お茶 ケーキ
19	水	焼きそば 中華スープ	ロールパン	蒸し中華めん 油	鶏もも肉 あおのり 豆腐 花かつお ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん 青ビーマン チングンサイ もやし	お茶 味一かんどう	お茶 きなこおはぎ
20	木	祝日 春分の日						
21	金	手作りカレーライス チーズサラダ★	麦ごはん	油 じやがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 チーズ ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース(冷) キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん	牛乳 田舎花あられ	牛乳 おにぎりせんべい
22	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ ほうれんそうえのきだけ 大葉	お茶 ハッピーターン	
24	月	魚フライ 五目スープ	ミルク ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	もやし にんじん たけのこ コーン缶 チングンサイ	お茶 ミレービスケット	お茶 パームクーヘン
25	火	五目きんぴら 白みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油 じやがいも	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	牛乳 たべっこBABY	牛乳 フレークバー
26	水	卒園式				お弁当	お茶 ルヴァンブライム	お茶 ふるさとほん菓子
27	木	白菜のあんかけごはん ささみのごま酢和え	ごはん	油 ごま油 かたくり粉 練りごま(白) さとう	豚ひき肉 鶏ささみ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	お茶 ぱりんこ減塩	牛乳 まがりせんべい
28	金	肉じゃが 合わせみそ汁	ごはん	じやがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ えのきだけ グリンピース(冷) 葉ねぎ	お茶 満月ポン	牛乳 源氏パイ
29	土	こぎつねうどん プリン		干しうどん(乾) ブリンク	かまぼこ 油揚げ 削り節	にんじん 根深ねぎ ほうれんそう 干し椎茸	お茶 カルシウムせんべい	
31	月	お弁当					お茶 ハッピーターン	お茶 きなこ餅