

3月

献立表

2025年度
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (かや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
2 16 30 (月)	鶏のパン粉フレーク	鶏肉 チーズ	パン粉 オリーブオイル	パセリ ニンニク	塩 コンソメ	ポップコーン (ポップコーン、塩、油) バナナ 牛乳
	ほうれん草のソテー	ウインナー		たまねぎ ほうれん草 キャベツ 黄パプリカ	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ			大根 人参 しめじ 南瓜 ブロッコリー	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
3 (火)	鶏の梅ソースがけ	鶏肉			梅干し 砂糖 酒 みりん 醤油	三色マーブル蒸しパン (ケーキMIX、砂糖 牛乳、スキムミルク 油、抹茶、食紅) 棒チーズ 牛乳
	菜の花の和え物		コーン	菜の花 キャベツ 人参	砂糖 醤油	
	すまし汁		手まり麩 ジャガイモ	たまねぎ 人参 白菜 青ねぎ	塩 醤油 みりん	
	ちらし寿司	海苔 高野豆腐	ごはん	人参 れんこん 乾しいたけ 三度豆	砂糖 酢 塩 醤油 酒	
17 31 (火)	サワラの煮つけ	サワラ			砂糖 醤油 酒	ココアシユガー トースト (食パン、バター 砂糖、ココア) 棒チーズ 牛乳
	スタミナ納豆	納豆 鶏ミンチ	ごま油	たまねぎ 人参 ニラ エリンギ	鶏ガラ 砂糖 醤油	
	みそ汁	竹輪	さつまいも	キャベツ 人参 小松菜	みそ	
	ごはん 煮干しのふりかけ(31日のみ)	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
4 18 (水)	ポパイカレー	豚肉 スキムミルク	ごはん ジャガイモ	たまねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 トマト缶	カレールー 砂糖 クチャップ	栗きんとん (さつまいも、砂糖 栗甘露煮) りんご 牛乳
	ブロッコリーの 塩昆布和え			ブロッコリー 人参 たまねぎ チンゲン菜	塩昆布 醤油	
5 (木)	鶏の唐揚げ	鶏肉	片栗粉 小麦粉 油	生姜	醤油 酒	ドーナツ (豆腐、小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖、牛乳、油 粉糖) オレンジ 牛乳
	海と畑のサラダ	ツナ ひじき	コーン	キャベツ 人参 枝豆	マヨドレ	
	みそ汁	油揚げ		たまねぎ 人参 チンゲン菜 南瓜	みそ	
	ごはん		ごはん			
19 (木)	骨付き鶏風	鶏肉		ニンニク	塩 醤油 酒	あげびっぴ (うどん、小麦粉 油、きな粉 グラニュー糖) オレンジ 牛乳
	まんぼうのけんちゃん	木綿豆腐 油揚げ		たまねぎ 人参 小松菜	砂糖 醤油 みりん	
	うちこみ汁		うどん 里芋	大根 人参 ししいたけ ごぼう 青ねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
6 (金)	太刀魚のネギソースが け	太刀魚		青ねぎ 白ねぎ 生姜	塩 醤油 酢 みりん	桜餅 (米、もち米、塩 砂糖、食紅 こしあん、桜の葉) 昆布 お茶
	白和え	木綿豆腐 油揚げ	白練りごま	ほうれん草 人参 しめじ こんにゃく	白みそ 砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪	さつまいも	大根 人参 白菜	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
7 (土)	そば飯	豚肉	ごはん 中華麺	たまねぎ 人参 キャベツ	焼きそばソース	ヘアロール (ヘアロール、苺ジャ ム) 果物 牛乳
	みそ汁	豆腐		もやし 人参 南瓜	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
9 23 (月)	ヤンニョムチキン	鶏肉	片栗粉 油 ごま	ニンニク	みそ ケチャップ 醤油 砂糖 みりん	わかめおにぎり (米) わかめふりかけ 年少：昆布 年長：いりこ ほうじ茶
	ナムル		ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり チンゲン菜	鶏ガラ 醤油	
	中華スープ	あさり 厚揚げ		キャベツ 大根 人参 ニラ	鶏ガラ 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
10 24 (火)	赤魚の照り焼き	赤魚	片栗粉		砂糖 醤油 みりん	人参ジャムサンド (食パン、人参 マールドジャム、砂糖) りんご 牛乳
	切干大根の煮物	油揚げ		切干大根 人参 三度豆 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	竹輪		たまねぎ 人参 ほうれん草 南瓜	みそ	
	10日：ごはん 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
	24日：赤飯		ごはん 小豆 黒ごま		塩	
11 25 (水)	鶏のみそ漬け焼き	鶏肉		生姜 ニンニク	醤油 酒 みりん みそ 砂糖	11日：乾パン 25日：じゃが芋の ゴマがらめ (じゃが芋、油 砂糖、酢、白練りごま すりごま、醤油 かつお出汁) 棒チーズ 牛乳
	かぼちゃサラダ			南瓜 たまねぎ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	すまし汁	豆腐 わかめ	さつまい	白菜 人参	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
12 26 (木)	タコライス	豚ミンチ	ごはん	たまねぎ 人参 ピーマン しめじ	ケチャップ コンソメ カレー粉 砂糖 ウスターソース	12日：きな粉餅 (白玉粉、上新粉) 豆腐、砂糖、きな粉) 26日：アガドッグ (ケーキミックス、砂糖 牛乳、油、ウイナー ケチャップ) オレンジ 牛乳
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
	チャウダー風スープ	あさり 牛乳		たまねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜	シチュールウ	
13 27 (金)	ホキのコーンマヨ焼き	ホキ チーズ	コーン	パセリ	塩 マヨドレ	こしあんクッキー (小麦粉、バター 砂糖、こしあん スキムミルク) バナナ 牛乳
	ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	たまねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩	
	コンソメスープ			白菜 人参 大根 アスパラガス しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
14 28 (土)	照り焼き丼	鶏肉	ごはん	たまねぎ 白ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酒	ゆかりおにぎり (米、ゆかり) 果物 お茶
	みそ汁	豆腐 わかめ	さつまい	キャベツ 人参	みそ	

※3/21(土)はお弁当日となります。
おやつには乳・卵不使用の市販菓子と牛乳の提供となります。