



3月献立表

2025年3月

竜之口こども園(一般)

日付	曜日	献立名	材料名			献立名	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		おやつ	3歳未満
1 15	土	焼きそば、青菜の磯あえ、りんご	焼きそばめん、油	○牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、ごま、かつお節、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、塩こんぶ、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	489	498
3	月	ご飯、おひなずし具、鶏肉のゆかり天ぷら、菜の花和え、すまし汁、オレンジ	米、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、やわらか鮭フレーク、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、なばな、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ひなあられ	507	628
17	月	ご飯、回鍋肉、粉ふきいも、中華スープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、赤みそ、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、○干しぶどう	◎牛乳、◎ミレービスケット、○牛乳、○レーズンスコーン	489	554
4 18	火	ご飯、鮭のレモン風味焼き、ひじきのきんぴら、バナナ、みそ汁(3米)	米、○しゅうまいの皮、板こんにゃく、○片栗粉、砂糖、油、◎ごま油	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、ちくわ、油揚げ、○しょうゆ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	バナナ、○キャベツ、○たまねぎ、ごぼう、にんじん、○とうもろこし(冷凍)、いんげん、ひじき、レモン、○しょうが、葉ねぎ、たまねぎ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○花ショウマイ	541	630
5 19	水	ご飯、親子煮、わけぎのめた、りんご	米、じゃがいも、○米、○もち米、砂糖、○砂糖、油	○牛乳、鶏むね肉、卵、○つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、○きな粉、白みそ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、りんご、わけぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ぼたもち	541	582
6	木	ご飯、手作りがんもどき、五色和え、小魚三杯酢	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、生揚げ、○チーズ、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳	はくさい、こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、れんこん、ごぼう、黒きくらげ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○チーズ、○ぼたぼた焼き	529	564
7 21	金	ご飯、鶏肉の中華風照り煮、ひじきとちりめんの中華サラダ、オレンジ	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○おから、○ピザ用チーズ、○ちくわ、しらす干し、しょうゆ、○しょうゆ、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、もやし、にんじん、チンゲンサイ、○たまねぎ、○にんじん、○にら、ひじき	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○うの花の野菜チヂミ	515	551
8	土	いなかうどん、野菜のおかか和え、バナナ	干しうどん、さといも、板こんにゃく、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、しょうゆ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、しめじ	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ぼたぼた焼き	484	486
10 24	月	チキンカレーライス、コールスローサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、パームオイル、砂糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、りんご、きゅうり、コーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	527	550
11 25	火	ご飯、うま煮、もやしのごま酢あえ、納豆	米、じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、納豆、さつま揚げ、しらす干し、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、かつお節、◎牛乳	もやし、○バナナ、だいこん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、れんこん、こまつな、葉ねぎ、焼きのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○ミックスフルーツ	491	524
12 26	水	ご飯、マカロニグラタン、ブロッコリーの塩ゆで、野菜スープ	米、○食パン、じゃがいも、マカロニ、油、片栗粉	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、とろけるチーズ、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし(冷凍)、チンゲンサイ、○いちごジャム・低糖度、マッシュルーム、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○ジャムサンド	452	527
13 27	木	ご飯、鶏肉のパーベキュー風、切干し大根のサラダ、オレンジ	米、○米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ハム、しょうゆ、○しょうゆ、◎ごま、○かつお節、◎牛乳	オレンジ・ネーブル、キャベツ、りんご、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、レモン	◎牛乳、◎おせんべい、○牛乳、○おかかおにぎり	509	581
14 28	金	ご飯、魚の塩こうじ焼、おからの炒り煮、みそ汁	米、○小麦粉、板こんにゃく、○グラニュー糖、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	○牛乳、さわら、おから、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、ちくわ、油揚げ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、◎ミレービスケット、○牛乳、○ココアクッキー	512	583
29	土	スパゲティミートソース、ごま塩サラダ、オレンジ	スパゲティ、ケチャップ、油	○牛乳、豚ひき肉、蒸し大豆、ごま、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、オレンジ・ネーブル、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーマン、エリンギ	◎牛乳、◎おせんべい、○牛乳、◎ミレービスケット	445	480
31	月	ご飯、炒り豆腐、小松菜とツナの和え物、手作りふりかけ	米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき、あおのり	◎牛乳、◎ビスケット、○牛乳、○おにぎりせんべい	482	513

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。