

# 3月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2月	ヨーグルト	ごはん ローストチキン かぼちゃサラダ(マヨネーズ) ミルクスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・ごま・ごま油 ・マヨネーズ	・ヨーグルト・にわとり・牛乳・ ぶた・脱脂粉乳	・たまねぎ・にんにく・しょうが・かぼち ゃ・スイートコーン・きゅうり・こまつな ・にんじん
3火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の塩焼き 若菜和え(コーン) ★すまし汁(花麩 わかめ)	牛乳 ちらし寿司 ひなあられ	・精白米・上白糖・ごま油・ふ・調 合油	・牛乳・しろさけ・わかめ・かつ お・卵・あまのり	・こまつな・スイートコーン・にんじん・ 乾しいたけ・切干しだいこん・さやえん ど
4水	牛乳 せんべい	ごはん ★小江戸カレー 高野豆腐のサラダ(マヨネーズ) オレンジ	牛乳 揚げパン	・精白米・さつまいも・調合油・無 塩バター・薄力粉・コッペパン・グ ラニュー糖・ごま油・上白糖 ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・凍り豆腐・焼き竹輪	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・り んご・にんにく・しょうが・きゅうり・パ レンシアオレンジ
5木	ヨーグルト	ごはん 挽き肉とブロッコリーの卵焼き おおかかビーマン 豚肉と白菜のスープ	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	・精白米・調合油・じゃがいもでん 粉・上白糖	・ヨーグルト・卵・ぶた・ひき肉 ・プロセスチーズ・かつお節・ぶ たかたロス脂肪なし・かつお・ 牛乳・角寒天	・ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・青 ビーマン・はくさい・えのきたけ・パレ ンシアオレンジ
6金	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが 青梗菜ともやしの磯和え 味噌汁(かぶ かぶの葉)	牛乳 手作りクッキー	・精白米・じゃがいも・しらたき・ 上白糖・調合油・薄力粉・無塩バク ー	・牛乳・ぶた・かつお節・あまの り・油揚げ・かたくちいわし・卵	・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・り よくとうもろやし・かぶ
7土	チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイ ートコーン・パレンシアオレンジ
9月	牛乳 せんべい	ごはん ブルコギ 酢の物(きゅうり ツナ わかめ) ★卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 バスブーサ 世界のおやつ 「エジプト」	・精白米・上白糖・調合油・はるさ め・ごま・ごま油・薄力粉・発酵バ ター	・牛乳・ぶた・まぐろ・わかめ・ 卵・かつお・ヨーグルト・脱脂 粉乳	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にん じん・にら・きゅうり・トマト・レモ ン
10火	ヨーグルト	ごはん けんちん揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し さつま汁	牛乳 チャーハン風 混ぜご飯 チーズ	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわど り・脱脂粉乳・油揚げ・かつお節 ・牛乳・ぶた・ひき肉・かつお・ プロセスチーズ	・にんじん・こまつな・たまねぎ・青ビ ーマン・だいこん・ねぎ・ごぼう
11水	牛乳 ビスケット	ごはん 蒸しハンバーグ 温野菜サラダ かぼちゃスープ	牛乳 きつねうどん	・精白米・パン粉・干しうどん・上 白糖・調合油	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・にわ どり・油揚げ・かつお・わかめ	・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ほう れんそう・ねぎ・ブロッコリー・スイ ートコーン・かぼちゃ
12木	牛乳 せんべい	まぜごはん 味噌汁 バナナ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも	・牛乳・油揚げ・かたくちいわし ・ヨーグルト	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・パ ナ
13金	ヨーグルト	ごはん ★かじきまぐろの角煮 ひじきサラダ 味噌汁(じゃが芋 わかめ)	牛乳 チヂミ	・精白米・上白糖・調合油・米粉・ ごま油・ごま・じゃがいも	・ヨーグルト・めかじき・ほしひ じき・牛乳・乾燥わかめ・かたく ちいわし	・しょうが・スイートコーン・にんじん・ たまねぎ・りよくとうもろやし・に ら
14土	チーズ	あんかけうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・調合油・上白糖・じ ゃがいもでん粉	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・油揚げ・かつお・ヨー グルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとう もろやし・パレンシアオレンジ
16月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ★ひじきの煮付け 豚肉と白菜のスープ	牛乳 スイートポテト	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも・バター・じゃがいもでん粉	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮な し・プロセスチーズ・ほしひじ き・油揚げ・かつお節・牛乳・脱 脂粉乳・クリーム・ぶたにく	・たまねぎ・にんじん・はくさい・えの きたけ
17火	牛乳 ビスケット	ごはん ★さばの味噌煮 ごま酢和え(もやし にら にんじん) ★スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま	・牛乳・まさば・にわとり・木綿 豆腐・わかめ・かつお	・しょうが・りよくとうもろやし・にん じん・にら
18水	ヨーグルト	ごはん ツナカレー ★ワカメサラダ(大根 人参) オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・コッペパン・上白糖	・ヨーグルト・まぐろ・脱脂粉乳 ・わかめ・牛乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく・し ょうが・りんご・だいこん・パレ ンシアオレンジ
19木	牛乳 せんべい	ごはん ★鶏肉のから揚げ ★マカロニサラダ(マヨネーズ) ★豚汁	牛乳 ★いちごヨーグルト 鉄ウエハース	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・マカロニ・スパゲッ ティ・板こんにやく・さといも ・マヨネーズ	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・卵 ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐 ・かつお・ヨーグルト	・にんじん・キャベツ・きゅうり・ご ぼう・だいこん・ねぎ・いちごジャ ム・いちご

## お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 お花畑ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのピクルス 味噌汁(豆腐 青菜) いちご	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット
------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

平均 栄養量	3歳未満児	男 503KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
	(基準)	女 503KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児	男 589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
	(基準)	女 589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)

# 3月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
21 土	チーズ	パン バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・ロールパン・ソフトタイプマーガリン	・プロセスチーズ・ヨーグルト・牛乳	・いちご・バナナ
23 月	ヨーグルト	ごはん ★ひじき入り鶏挽肉焼き ★コーンサラダ(ドレッシング) かぼちゃスープ	牛乳 きなこおはぎ	・精白米・パン粉・上白糖・調合油	・ヨーグルト・ほしひじき・にわとり・卵・牛乳・きな粉・かつお	・たまねぎ・スイートコーン・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ
24 火	牛乳 ビスケット	ごはん あじの塩焼き 切干サラダ ★味噌汁(さつま芋 麩)	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	・精白米・上白糖・ごま油・さつまいも・ふ・マカロニ・スパゲッティ・バター	・まあじ・かたくちいわし・牛乳・ぶた	・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・青ピーマン・たまねぎ
25 水	牛乳 クラッカー	お花畑ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのピクルス すまし汁(豆腐 青菜) いちご	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま油	・牛乳・にわとり・卵・木綿豆腐・かつお・ヨーグルト	・にんじん・さやいんげん・きゅうり・ほうれんそう・いちご
26 木	ヨーグルト	ごはん ソースかつ キャベツときゅうりの即席漬 ごまころ 打ち豆汁 郷土料理の日「福井県」	牛乳 おあえごはん チーズ	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・さといも・ごま・上白糖・ごま油	・ぶた・卵・だいず・油揚げ・かつお節・牛乳・しらす干し・プロセスチーズ・ヨーグルト	・きゅうり・キャベツ・だいこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう
27 金	牛乳 せんべい	ごはん ★マーボー豆腐 春雨サラダ スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 ドロップボール	・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・はるさめ・薄力粉・上白糖・バター	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・にわとり・かつお・脱脂粉乳・卵	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたげ・にんじん・にら・きゅうり・チンゲンサイ
28 土	チーズ	あんかけうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし・バレンシアオレンジ
30 月	ヨーグルト	ごはん プルコギ 酢の物(きゅうり ツナ わかめ) 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 リンゴケーキ	・精白米・上白糖・調合油・はるさめ・ごま・ごま油・薄力粉・無塩バター	・ヨーグルト・ぶた・まぐろ・わかめ・卵・かつお・牛乳・脱脂粉乳	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・トマト・りんご
31 火	牛乳 ビスケット	ごはん けんちん揚げ 小松菜と油揚げの煮浸し さつま汁	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・木綿豆腐・にわとり・脱脂粉乳・油揚げ・かつお節・かつお・きな粉	・にんじん・ごまつな・だいこん・ねぎ・ごぼう

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】 お花畑ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのピクルス 味噌汁(豆腐 青菜) いちご	【午前おやつ】 牛乳 クラッカー 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット
------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

平均 栄養量	3歳未満児	男 503KCal (463KCal)	蛋白質	20.3g (19.1g)
	(基準)	女 503KCal (463KCal)		20.3g (19.1g)
	3歳以上児	男 589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
	(基準)	女 589KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)