

3月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 磯煮 味噌汁 (大根 きゃべつ)	牛乳 ★揚げパン(きな粉)	・精白米・調合油・上白糖・コッ パン	・牛乳・卵・とり・ひき肉・プロ セスチーズ・ほしひじき・だい ず ・油揚げ・かつお節・きな粉・か たくちいわし	・パセリ・たまねぎ・にんじん・だい こん ・キャベツ
3火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 若菜和え (コーン) 潮汁 (うしおしる)	牛乳 ちらし寿司 ひなあられ	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・上白糖・ごま油・ふ・調合油	・牛乳・しろさけ・あさり缶詰・ かつお・卵・あまのり	・こまつな・にんじん・スイートコーン・ ほうれんそう・乾しいたけ・切干しだい こん・さやえんどう
4水	牛乳 せんべい	未満児給食 以上児お別れ遠足 ごはん チキンカレー 大根とツナのサラダ みかん缶	飲むヨーグルト ★せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・ま ぐる・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しよ うが・いちご・だいこん・スイートコーン・ うんしゅうみかん
5木	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 スパゲッティーナボリタン	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油 ・マカロニ・スパゲッティ・バター	・ヨーグルト・木綿豆腐・にわと り・脱脂粉乳・油揚げ・かつお節 ・鶏肉・もも・皮なし・かつお・ 牛乳	・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ・ ごぼう・青ピーマン・たまねぎ
6金	牛乳 せんべい	★バターライス ★蒸しハンバーグ ★温野菜サラダ ★かぼちゃスープ	牛乳 スイートポテト	・精白米・バター・パン粉・調合油 ・さつまいも・上白糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・わか め・かつお・脱脂粉乳・クリーム	・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・ス イートコーン・かぼちゃ
7土	お茶 チーズ	あんかけうどん ヨーグルト バナナ	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・かつお節・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・バナナ
9月	牛乳 せんべい	ごはん ブルコギ 海藻サラダ ★味噌汁 (じゃがいも 玉葱 油揚げ)	牛乳 世界のおやつ エジプト パスプーサ	・精白米・上白糖・調合油・はるさ め・ごま・ごま油・じゃがいも・薄 力粉・バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・わか め・まぐる・油揚げ・かたくち いわし・卵・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・トマト・きゅうり・レモン
10火	コーンフレーク&牛乳	ごはん かじきまぐろの角煮 ★ひじきのサラダ ★鶏肉と白菜のスープ	牛乳 ★グレーゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いもでん粉・コーンフレーク (加糖)	・めかじき・ほしひじき ・にわとり・かつお・牛乳 ・寒天	・しょうが・きゅうり・スイートコーン・ にんじん・はくさい・えのきたけ・ぶどう 濃縮還元ジュース
11水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏じゃが 青梗菜ともやしの磯和え ★味噌汁 (かぶ 玉葱 油揚げ)	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・バター	・牛乳・にわとり・かつお節 ・油揚げ・かたくちいわし・卵 ・あまのり	・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
12木	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ★卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 米粉のドロップボール	・精白米・調合油・ごま油・じゃが いもでん粉・はるさめ・米粉・とう もろこしでん粉・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木 綿豆腐・卵・かつお・牛乳・豆腐	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・にら・きゅうり・トマト・た まねぎ
13金	牛乳 せんべい	お花畑ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのピクルス お吸い物 (昆布だし) いちご	飲むヨーグルト せんべい <small>クエハース (鉄&カルシウム強化)</small>	・精白米・上白糖・ごま油	・牛乳・にわとり・卵・わかめ・ 豆腐・りしりこんぶ・ヨーグ ルト	・にんじん・さやいんげん・きゅうり ・いちご
14土	お茶 チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐる・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・バナナ
16月	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 切干サラダ 味噌汁 (小松菜 白菜)	牛乳 ★揚げパン	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・コッパン・グラニュー糖	・牛乳・卵・とり・ひき肉・プロ セスチーズ・かたくちいわし	・パセリ・たまねぎ・にんじん・切干しだ いこん・きゅうり・キャベツ・こまつな・ はくさい
17火	コーンフレーク&牛乳	ごはん 小江戸カレー 高野豆腐のサラダ オレンジ	牛乳 チャーハン風まぜごはん チーズ	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・さつまいも・調合油・バター ・薄力粉・マヨネーズ・ごま油・上 白糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳 ・凍り豆腐・焼き竹輪・とり ・ひき肉・プロセスチーズ	・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・青ピーマン
18水	牛乳 せんべい	ごはん けんちん揚げ ★おおかかピーマン さつま汁	牛乳 ★パイナップルケーキ	・精白米・上白糖・薄力粉・調合油 ・バター	・牛乳・木綿豆腐・にわとり・脱 脂粉乳・かつお節・鶏肉・もも・ 皮なし・油揚げ・かつお・卵	・にんじん・青ピーマン・だいこん・ねぎ ・ごぼう・パイナップル

お誕生会

【昼食】 お花畑ご飯 鶏肉の照り焼き きゅうりのピクルス お吸い物 (昆布だし) いちご	【午前おやつ】 牛乳 せんべい 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ウエハース (鉄&カルシウム強化)
---	---

※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。

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	511KCal (463KCal)	蛋白質	19.9g (19.1g)
		女	511KCal (463KCal)		19.9g (19.1g)
		男	614KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
		女	614KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)

3月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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
19 木	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 磯煮 ★味噌汁 (かぼちゃ 玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖	・ヨーグルト・しろさけ・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節 ・かたくちいわし・牛乳	・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ
21 土	お茶 チーズ	あんかけうどん ヨーグルト バナナ	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・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし・バナナ
23 月	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り挽肉焼き ★さつまいもサラダ ★味噌汁 (豆腐 わかめ)	牛乳 <small>2色おはぎ (黄な粉・ごま)</small>	・精白米・パン粉・調合油・さつまいも・マヨネーズ・水稲穀粒・上白糖・ごま	・牛乳・ほしひじき・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・卵・木綿豆腐・わかめ・かたくちいわし・きな粉	・たまねぎ・スイートコーン・きゅうり
24 火	コーンフレーク&牛乳	福井県の料理の日 ごはん ソースかつ 茹で野菜 ごまころ 打ち豆汁	牛乳 おあえごはん	・コーンフレーク (加糖)・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・上白糖・さといも・ごま・ごま油	・牛乳・ぶたロース・卵 ・だいず・油揚げ・かつお節・しらす干し	・きゅうり・キャベツ・だいこん・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・こまつな
25 水	牛乳 せんべい	ごはん ブルコギ ★ポテトのフレンチサラダ スープ (青梗菜・人参・コーン)	牛乳 ★きつねうどん	・精白米・上白糖・調合油・はるさめ・ごま・ごま油・じゃがいも・干しうどん	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・かつお・にわとり・油揚げ・かつお節	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・チンゲンサイ・スイートコーン・ほうれんそう・ねぎ
26 木	ヨーグルト	ごはん ★さばの味噌煮 ごま酢和え (もやし 人参 小松菜) すまし汁 (卵 豆腐 若布)	牛乳 ★ミニアメリカンドック	・精白米・上白糖・ごま・じゃがいもでん粉・ホットケーキMIX・調合油	・ヨーグルト・まさば・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳・ウィンナー	・しょうが・りよくとうもやし・にんじん・こまつな
27 金	牛乳 せんべい	★ひまわり組さんのリクエスト献立の日 ごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ いちご豚汁	牛乳 ハッロングロツトル	・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・マヨネーズ・じゃがいも・バター・薄力粉	・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	・にんじん・キャベツ・きゅうり・いちご ・だいこん・ねぎ・いちごジャム
28 土	お茶 チーズ	パン ヨーグルト バナナ	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
30 月	牛乳 せんべい	ごはん ローストチキン ★かぼちゃサラダ 白菜スープ	牛乳 ★わかめご飯 チーズ	・精白米・ごま・ごま油・マヨネーズ・調合油	・牛乳・にわとり・かつお節 ・わかめ・ベーコン ・プロセスチーズ	・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・はくさい ・にんじん
31 火	コーンフレーク&牛乳	ごはん ★チキンカレー ★花野菜サラダ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	・コーンフレーク (加糖)・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・上白糖・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・いちご・フロコリー・カリフラワー・スイートコーン・きゅうり・パレンシアオレンジ

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 お吸い物 (昆布だし) いちご	【午前おやつ】 牛乳 せんべい 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ウエハース (鉄&カルシウム強化)
---	---

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	511KCal (463KCal)	蛋白質	19.9g (19.1g)
		女	511KCal (463KCal)		19.9g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	614KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)
		女	614KCal (562KCal)		23.9g (23.7g)