



# 3月 献立表



令和7年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
3月	【ひな祭り・啓蒙】ちし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え ジョア	ジャムサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 鶏 味噌 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ きゅうり	水 殺物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ
4火	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ グレープフルーツ	塩昆布おにぎり	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 さつま芋 ごま油 米	キャベツ もやし 人参 青のり コーン チンゲン菜 大根 きゅうり パプリカ グレープフルーツ 塩昆布	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 殺物酢
5水	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き こんにゃくとごぼうの煮物 オレンジ	パウンドケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 油 薄力粉 無塩バター 砂糖	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリンピース オレンジ	水 塩 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
6木	ハヤシライス かぼちゃサラダ ゼリー(青りんご味)	シュガーバイ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 パインシト グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 南瓜 グリンピース	水 ハヤシベース 塩
7金	ご飯 味噌汁 こまつね 白菜とわかめの和え物 パナナ	寒天ミルクプリン クラッカー	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 ミルクプリンの素 クラッカー	干しいたけ なめこ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 殺物酢
10月	★すみれ組リクエスト献立★ご飯 ドライカレー コーンサラダ フルーツポンチ	中華風カステラ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 きゅうり コーン 黄桃缶 パイン缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレールウ 殺物酢 塩 ベーキングパウダー
11火	ビビンバ丼 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 チーズ	麩のラスク 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ えのき巻 わかめ もやし きゅうり グラニュー糖	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 塩
12水	★ひまわり組リクエスト献立★ご飯 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 納豆和え パナナ	ぶどうゼリー クラッカー	油揚げ 味噌 焼き竹輪 納豆	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 青のり 大根 人参 小松菜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ
13木	★さくら組リクエスト献立★ご飯 コンソメスープ コロケツ マカロニサラダ グレープフルーツ	レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳	米 コロケツ 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	人参 しめじ チンゲン菜 コーン きゅうり グレープフルーツ レーズン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー
14金	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのサラダ オレンジ	ヨーグルト ビスケット	小豆 高野豆腐 かつお節 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 もち米 ごま 片栗粉 薄 力粉 砂糖 マナビスケット	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー 大根 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢
17月	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ しょうが ほうれん草 コーン オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
18火	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き もやしのマヨ和え パナナ	ポップコーン 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ポップコーン	ゆかり 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩
19水	【春分】たけのこご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコボン	二色ぼたもち	油揚げ 味噌 さわら きな粉 こしあん	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もら米	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース デコボン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん
21金	チキンピラフ コンソメスープ 白菜のごまサラダ オレンジ	マッシュマロおこし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ごま 油 コーンフレーク マッシュマロ	玉ねぎ 人参 バセリ 大根 コーン チンゲン菜 白菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 殺物酢 こいくちしょうゆ
24月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め 小松菜のお浸し チーズ	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ りんごソース	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
25火	ご飯 味噌汁 かれのり焼 人参ドレッシング和え オレンジ	ぶどうゼリー クラッカー	厚揚げ 味噌 かわい	米 砂糖 クラッカー	干しいたけ 人参 昆布 ブロッコリー 白菜 コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング
26水	ご飯 中華スープ あんかけ玉子焼き 春雨サラダ ジョア	ほうれん草蒸しパン 牛乳	鶏卵 ジョア 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 殺物酢 ベーキングパウダー
27木	野菜パン ミルクスープ ミートボール ツナサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつおフレーク	野菜パン パン粉 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米	南瓜 玉ねぎ バセリ 大根 きゅうり グレープフルーツ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
28金	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 チーズ	フルーツパン 牛乳	味噌 赤魚 チーズ クリーム 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
31月	スバゲティナポリタン コンソメスープ キャベツサラダ オレンジ	五平餅 小魚	ウインナー 味噌 煮干し	スバゲティ 油 砂糖 さつま芋 米 ごま	玉ねぎ ピーマン 人参 バセリ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 殺物酢 みりん

### ☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	
幼児	目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
	平均量	591	20.6	16.9	259	1.5
乳児	目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
	平均量	490	16.8	13.7	214	1.2
	目標量					
	平均量					

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。