

令和 7年 3月 三光幼稚園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名			献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)	あすなろ 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
3	月	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳 ひなあられ	かぼちゃ の煮物	シーチキン 卵 かつお節 厚揚げ 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 ビスケット ケチャップ ひなあられ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 大根 もやし 小葱 かぼちゃ	490kcal 22.6g 369kcal 14.8g	(手作り) みかんゼリー 豆乳クッキー 78kcal			
4	火	ビスケット	【誕生会】 ちらし寿司 鶏の竜田揚げ ブロッコリー 菜の花のすまし汁 カルピス		鶏挽肉 薄揚げ 卵 鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 のり	米 砂糖 油 かたくり粉 マヨネーズ カルピス ビスケット	人参 干し椎茸 きやいんげん しょうが ブロッコリー 菜の花	474kcal 24.6g 358kcal 17.7g	おとつと 78kcal			
5	水	せんべい	肉うどん ジャーマンポテト バナナ ミルク	魚の幽庵 焼き	牛肉 かまぼこ スキムミルク 白身魚	豚肉 ウインナー だし昆布	うどん 砂糖 じゃが芋 油 ソフトせんべい	玉ねぎ 小葱 パセリ バナナ オレンジジュース	482kcal 21.9g 381kcal 21.5g	(手作り) ゆかりおに ぎり 107kcal		
6	木	ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁 チーズ	大根のそ ぼろあん	魚すり身 ベーコン 厚揚げ 煮干し チーズ だし昆布 鶏挽肉 味噌	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 かたくり粉 ビスケット 油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 小葱 大根	454kcal 22.0g 375kcal 18.1g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal			
7	金	ビスケット	カレーライス コールスロー 牛乳 スティックゼリー	ウインナー ソテー	牛肉 スキムミルク 牛乳 ウインナー	鶏挽肉 ハム ウインナー	米 じゃが芋 油 カレーウ ゼリー ビスケット	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	440kcal 16.8g 384kcal 14.4g	おとうふ屋さ んのかりんとう 78kcal		
10	月	ビスケット	【幼:給食終了】 さつま芋パン バナナ 魚肉ソーセージ 牛乳		魚肉ソーセージ 牛乳	パン 砂糖 ビスケット	さつま芋 バナナ	432kcal 13.8g 373kcal 12.8g	カステラ 82kcal			
11	火	ビスケット	【年長ありがとうの会】 パン(いちごジャム) バナナ 動物チーズ 牛乳		チーズ 牛乳	パン ビスケット いちごジャム	バナナ	476kcal 16.6g 396kcal 14.6g	ドーナツ 107kcal			
12	水	せんべい	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー ミルク	大豆の甘 煮	わかめ 鶏肉 ちくわ スキムミルク だし昆布	かまぼこ 卵 大豆 青のり	うどん 小麦粉 マヨネーズ 油 ソフトせんべい 砂糖	小葱 ブロッコリー	440kcal 25.2g 348kcal 21.0g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal		
13	木	ビスケット	ごはん ちりめんの佃煮 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮豆	しらす干し 豚肉 鰯すり身 卵 豆腐 煮干し だし昆布 味噌	米 じゃが芋 油 かたくり粉 ビスケット 金時豆	人参 玉ねぎ きやいんげん しょうが 大根 小葱 糸こんにゃく	470kcal 21.6g 386kcal 16.6g	豚まん 75kcal			
14	金	ビスケット	ごはん 白身魚のバター醤油焼き ごまあえ 味噌汁 牛乳	レバーの甘 煮	白身魚 厚揚げ レバー 煮干し だし昆布	わかめ 牛乳 煮干し 味噌	米 マーガリン ごま 砂糖 じゃが芋 ビスケット	レモン汁 ほうれん草 人参 もやし キャベツ 小葱 しょうが	443kcal 20.6g 333kcal 18.6g	(手作り) さつま芋ス ティック 100kcal		

日	曜日	献立名			献立材料名						エネルギー たんぱく質 (以上児 未満児)	あすなろ 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
17	月	ビスケット	肉井 ひじきの五目煮 豆腐と麩のすまし汁 牛乳	さつまい の甘煮	豚肉 鶏挽肉 大豆 煮干し だし昆布	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油	麩 さつまい ビスケット	玉ねぎ しょうが きやいんげん 人参 グリーンピース 小葱	478kcal 21.3g 385kcal 15.4g	ミニメロンパ ン 104kcal	
18	火	ビスケット	ごはん 酢豚 春雨スープ 牛乳	煮豆腐	豚肉 牛乳 豆腐	鶏肉 だし昆布	米 油 はるさめ ビスケット	かたくり粉 砂糖 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 白菜 玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 小葱	446kcal 17.6g 376kcal 15.2g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal	
19	水	せんべい	【厨房掃除】 パン(きなこクリーム) クリームシチュー パイナップル 牛乳		鶏肉 スキムミルク	牛乳	食パン じゃが芋 小麦粉 ソフトせんべい	きなこクリーム 油 マーガリン	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 パイナップル缶	488kcal 20.0g 368kcal 15.1g	ぼんすけ 116kcal	
20	木	春分の日										
21	金	ビスケット	【幼:終業式】 チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ マーガリン	パスタ ビスケット ケチャップ 油	人参 マッシュルーム とうもろこし キャベツ パセリ	475kcal 15.4g 386kcal 12.5g	せんべい スティックゼ リー 69kcal	
24	月	ビスケット	【ランチルーム掃除】 焼肉井 わかめスープ バナナ 牛乳		牛肉 わかめ 牛乳 だし昆布	豚肉 豆腐 煮干し	米 焼肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ もやし 小葱 ピーマン	452kcal 17.6g 373kcal 14.4g	ミレービス ケット 91kcal	
25	火	ビスケット	【ランチルーム掃除】 焼きそば かき玉汁 バナナ 牛乳		豚肉 青のり わかめ 煮干し 牛乳	丸天 卵 豆腐 だし昆布	麺 かたくり粉 ビスケット	油 焼きそばソース	玉ねぎ もやし 小葱 人参 キャベツ バナナ	470kcal 19.2g 369kcal 14.0g	バームクー ヘン 130kcal	
26	水	せんべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 牛乳	里芋の煮 物	白身魚 厚揚げ 煮干し 味噌	卵 牛乳 だし昆布	米 パン粉 砂糖 ソフトせんべい	小麦粉 里芋 ケチャップ 油	レモン汁 ピーマン 人参 小葱 キャベツ もやし かぼちゃ	462kcal 20.9g 334kcal 13.8g	クラッカー 72kcal	
27	木	ビスケット	ごはん 八宝菜 中華スープ チーズ	ゆで卵	豚肉 チーズ	鶏肉 卵	米 ごま油 オイスターソース	砂糖 かたくり粉 ビスケット	白菜 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜 人参 たけのこ 根深ねぎ	462kcal 17.5g 363kcal 14.0g	(手作り) スキムプリン 76kcal	
28	金	ビスケット	ごはん 白身魚のカレーニエル ささ身のごま味サラダ 味噌汁 牛乳	じゃが芋 のそぼろ 煮	白身魚 薄揚げ 煮干し 牛乳	ささ身 鶏挽肉 だし昆布 味噌	米 カレー粉 ごまドレッシング 油 砂糖	小麦粉 じゃが芋 ビスケット マーガリン	レモン汁 もやし 玉ねぎ 小葱 きゅうり 人参 えのき茸	446kcal 22.9g 343kcal 16.5g	おとうふ屋さ んのビスケッ ト 78kcal	
31	月	ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 粉チーズ 牛乳 豆乳	ハム チーズ ウインナー	パスタ じゃが芋 ケチャップ	油 砂糖 ビスケット	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ 玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁	452kcal 19.4g 366kcal 14.8g	(手作り) おからシヨ コ ラ 108kcal	

※3/3(月)は、誕生会ですが、食材調達や調理準備の都合上、誕生会献立は3/4(火)に実施させていただきます。

※3/11(火)は、ありがとうの会(年長児のみ)を行います。給食室より手作りしたお弁当を食べながら、親子で楽しい思い出を作ってくださいと思います。

※3/11(火)からは、あすなろ(2号・3号)給食があります。

※3/19(水)・3/24(月)・3/25(火)は、給食室・ランチルーム掃除のため簡易食とさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いいたします。