



3月給食献立表



令和7年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									午前おやつ	午後おやつ	
月	23	ごはん 鶏のから揚げ オーロラサラダ 鶏ガラスープ	① 535kcal ② 20.1g ③ 17.3g ④ 1.1g	米 油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉	人参 トマト キャベツ コーン缶 ブロッコリー もやし 長葱 白菜 小松菜	しょうゆ 酒 塩 ケチャップ 鶏ガラ	麦茶 ★チーズ 蒸しパン	牛乳 クラッカー	麦茶 ★チーズ蒸しパン	
火	17	豚汁うどん ごまマヨサラダ 蓮根つくね	① 445kcal ② 18.9g ③ 12.3g ④ 2.1g	うどん じゃが芋 ごま マヨネーズ 三温糖	豚肉 味噌 煮干し 鶏肉 木綿豆腐	人参 大根 ごぼう 白菜 キャベツ 長葱 レタス きゅうり 玉葱 蓮根	和風だし しょうゆ 酢 塩	麦茶 3日★三色ゼリー 17日★苺ゼリー	牛乳 ビスケット	麦茶 3日★三色ゼリー 17日★苺ゼリー	
水	18	ごはん 赤魚の煮付け 春雨サラダ 豆腐のコンソメスープ	① 537kcal ② 24.7g ③ 8.3g ④ 1.3g	米 三温糖 春雨 ごま油	赤魚 木綿豆腐	人参 コーン キャベツ サニーレタス 玉葱 白菜 もやし ほうれん草	しょうゆ 塩 酒 コンソメ	★おにぎり バナナ クッキー 小魚	牛乳 おせんべい	牛乳 バナナ クッキー	
木	19	青菜ごはん 鶏肉のチャプチェ風炒め 味噌ドレサラダ けんちん汁	① 496kcal ② 22.7g ③ 9.4g ④ 1.5g	米 油 春雨 三温糖 じゃが芋	鶏肉 味噌 煮干し 木綿豆腐	人参 玉葱 ピーマン もやし トマト レタス 大根 キャベツ ごぼう 長葱	中華だし しょうゆ 酒 酢 和風だし	★おにぎり ★ヤカジャ きな粉パン	牛乳 ウエハース	牛乳 ★ヤカジャきな粉パン	
金	27	麦ごはん ポークカレー チーズサラダ オレンジ	① 493kcal ② 14.6g ③ 17.2g ④ 1.7g	米 油 押し麦 じゃが芋	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉葱 人参 ほうれん草 レタス トマト サニーレタス きゅうり オレンジ	カレールー ケチャップ ソース 酢 塩	麦茶 ★マッシュマロ サンド	牛乳 卵ボーロ	麦茶 ★マッシュマロサンド	
土	21	ロールパン 焼き魚 野菜サラダ コンソメスープ	<p align="center">～お誕生日会メニュー(9日)～</p> <p align="center">🎵カラフル肉ちらし 🎵はんぺんフライ 🎵花魁のすまし汁</p> <p align="center">～おやつ～ 🎵麦茶 🎵三色蒸しパン</p>							牛乳 クッキー	麦茶 果物 せんべい
月	30	ごはん 豚の生姜焼き チョレギサラダ 豆腐と卵のスープ	① 529kcal ② 23.4g ③ 12.4g ④ 0.9g	米 油 三温糖 ごま油	豚肉 焼きのり 木綿豆腐 卵	玉葱 人参 生姜 レタス サニーレタス きゅうり トマト 大根 白菜 長葱	しょうゆ 酒 塩 中華だし 鶏ガラだし	★おにぎり ★もちもち 人参ポール	牛乳 クラッカー	★おにぎり ★もちもち人参ポール	
火	24	鶏じゃがグラタン コールスローサラダ バナナ	① 452kcal ② 21.3g ③ 10.3g ④ 0.8g	マカロニ 油 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 脱脂粉乳 ハム	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ コーン缶 きゅうり バナナ	シチュールー 塩 酢	麦茶 ヨーグルト パイ	牛乳 ビスケット	麦茶 パイ ヨーグルト	
水	25	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 じゃが芋と油揚げの味噌汁	① 528kcal ② 30.0g ③ 11.0g ④ 1.8g	米 三温糖 じゃが芋	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌 煮干し	玉葱 人参 蓮根 筍 しいたけ ごぼう 枝豆 白菜 長葱 小松菜	塩 酒 しょうゆ 和風だし	★おにぎり りんご おせんべい 小魚	牛乳 クッキー	牛乳 りんご おせんべい	
木	26	ロールパン ハンバーグ 人参ドレサラダ ミネストローネ	① 494kcal ② 20.1g ③ 16.7g ④ 1.4g	ロールパン 油 三温糖 じゃが芋	豚肉 ベーコン	人参 玉葱 レタス トマト サニーレタス ブロッコリー キャベツ トマト缶	ケチャップ ソース 酢 塩 コンソメ	麦茶 ★れんこん おにぎり	牛乳 ウエハース	麦茶 ★れんこんおにぎり	
火	31	麦ごはん 鶏のマヨソースかけ 白菜の塩昆布和え わかめスープ	① 507kcal ② 20.7g ③ 14.3g ④ 1.7g	米 押し麦 三温糖 マヨネーズ ごま油	鶏肉 塩昆布 わかめ	白菜 もやし きゅうり 人参 玉葱 蓮根 長葱 コーン缶	酢 塩 中華だし しょうゆ	麦茶 ★玉葱 スコーン	牛乳 卵ボーロ	麦茶 ★玉葱スコーン	
土	28	かやくご飯 鶏の唐揚げ 生野菜サラダ スープ	<p align="center">🌸梅組さんリクエストメニュー(13日)🌸</p> <p align="center">🎵わかめごはん 🎵チキンカツ 🎵チョップドサラダ 🎵コーンスープ</p> <p align="center">～おやつ～ 🎵麦茶 🎵お祝いケーキ</p>							牛乳 ビスケット	麦茶 ゼリー クッキー

★3月の旬の食材★キャベツ、新たまねぎ、新にんじん、れんこん、いちごなど
 ※ 厳しい冬をのり切った栄養たっぷりな野菜たちです。日持ちしないものが多いので早めに食べましょう

※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ