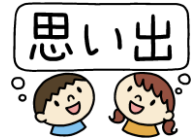


3月のメニューは、そらぐみとの共同献立!!

令和7年3月
認定こども園あおがき



卒園式まで、残り1か月となりました。3月の献立はそら組さんからのリクエストメニューを中心に作成しました。「魚のうえにコーンがのっとるやつ」「フルーツの入ったサンドイッチ」「やっぱり、豆の入ったサラダがいい!」などと、給食のメニュー名はわからなくてもみんな思い出しながら栄養バランスの取れた献立ができました。

行事	日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
	1 土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
ひな祭り会	3 月	～ひな祭りランチ～ 鮭寿司 豚肉のもち米蒸し 麩のすまし汁 いちご	609.6(500.3) 19.9(15.0) 12.7(10.5) 2.1(1.6)	米、〇ほりんこ、片栗粉 砂糖、焼☆ ◎おかし	豚ひき肉、さけフレーク 卵、おから、ごま	いちご、ほうれんそう、たまねぎ きゅうり、にんじん、えのきだけ ねぎ、干ししいたけ、しょうが	牛乳 おかし	ほりんこ
身体測定 (5歳児)	4 火	エビフライ・タルタルソース 青菜のごま和え 人参グラッセ りんご	561.2(518.4) 18.5(16.4) 20.0(16.5) 1.1(0.9)	米、エビフライ、油 〇ホットケーキ粉、砂糖 ノンエッグマヨネーズ 〇ケキシロップ、◎米 〇マーガリン、オリーブ油	〇牛乳、卵、ちくわ ごま	りんご、ほうれんそう、にんじん もやし、〇ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、パセリ、レモン果汁	牛乳 おにぎり	牛乳 ほうれん草蒸し ケキ
愛情弁当日 身体測定 (4歳児)	5 水	愛情弁当日	223.8(192.4) 8.1(7.2) 11.1(9.7) 0.3(0.3)	〇ホットケーキ粉、〇油 〇砂糖、◎スティックパン	〇牛乳、〇ヨーグルト 〇卵	〇りんご	牛乳 パン	牛乳 りんごのヨーグル トケーキ
お楽しみ満足 (5歳児) 身体測定 (3歳児)	6 木	ロールサンド おからの洋風玉子焼き マカロニサラダ ブロッコリー バナナ	534.0(518.4) 16.3(14.9) 17.6(17.1) 1.5(1.4)	米、〇源氏パイ、マカロニ サンドイッチパン、砂糖 ノンエッグマヨネーズ マーガリン、パン粉、◎おかし	卵、とろけるチーズ ハム、おから、牛乳	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、しめじ にんじん、いちごジャム、みかん缶	牛乳 おかし	源氏パイ
お別れ会	7 金	～お別れパーティー～ 鶏のから揚げ ポテトサラダ やきそば ミニおにぎり プリン	603.1(534.3) 25.0(21.6) 26.6(23.6) 1.8(1.6)	米、焼きそばめん、砂糖 じゃがいも、〇味しらす、油 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ◎おかし	牛乳、鶏もも肉、卵 豚肉、鶏、ハム、ツナ かつお節	キャベツ、にんじん、きゅうり みかん缶、紅しょうが、あおのり	牛乳 おかし	味しらす
	8 土	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
感謝の会 身体測定 (2歳児)	10 月	ひじき入り厚焼き玉子 豆腐のとうろ煮 さつま芋の甘煮 バナナ	540.5(464.2) 21.5(18.4) 19.7(17.7) 1.0(0.9)	米、さつまいも、ながいも 〇小麦粉、〇マーガリン 砂糖、〇砂糖、片栗粉 ◎スティックパン	〇牛乳、絹ごし豆腐、卵 えび、〇卵、かつお節	バナナ、たまねぎ、しめじ にんじん、ひじき	牛乳 パン	牛乳、いりこ アイスボックス クッキー
身体測定 (0・1歳児)	11 火	キャベツとレバーのハンバーグ かぼちゃサラダ スティックきゅうり オレンジ	532.7(491.2) 20.4(17.9) 17.3(14.8) 1.3(1.1)	米、〇まがりせんべい ノンエッグマヨネーズ 三温糖、パン粉、砂糖 ◎米	〇牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、卵、ハム チーズ、すりごま 鶏ししゃも	きゅうり、かぼちゃ、キャベツ オレンジ、にんじん、コーン ねぎ、干ししいたけ、ケチャップ にんにく	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ まがりせんべい
地区児童会	12 水	ビビンバ もずく中華スープ りんご	494.2(466.7) 18.2(16.4) 17.6(15.0) 0.7(0.6)	米、〇砂糖、ごま油 片栗粉、砂糖、◎米	〇牛乳、牛ひき肉、卵 ごま、〇セザリチン	〇オレンジ天然果汁、りんご ほうれんそう、〇にんじん、もやし にんじん、たまねぎ、もずく チンゲンサイ、キムチ にんにく、しょうが	牛乳 おにぎり	牛乳、いりこ 人参ゼリー
避難訓練	13 木	いわしのアングレース 春雨の酢の物 黒豆煮 バナナ	591.3(551.5) 23.9(20.7) 22.1(20.8) 1.4(1.1)	米、油、砂糖、片栗粉 はるさめ、パン粉、三温糖 ごま油、◎スティックパン 〇きなこ餅	〇牛乳、いわし、卵 黒豆、かにかまぼこ、ごま	バナナ、きゅうり、にんじん もやし、生わかめ	牛乳 パン	牛乳、いりこ きなこ餅
誕生会	14 金	～大豆カレーランチ～ カレーライス・大豆 和風サラダ 人参炊いたん ゼリー	578.1(485.9) 14.5(11.3) 10.7(8.7) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、カレールー 〇星たべよ、砂糖 ノンエッグマヨネーズ 三温糖、◎おかし	水煮大豆、ウインナー ちくわ、鶏ささ身 脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう もやし、ピーマン、ささがきほう ゼリー	牛乳 おかし	いりこ 星たべよ
	1 5	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	17 月	野菜の豆腐ソース ささみときゅうりの甘酢和え トマト バナナ	471.0(417.6) 19.5(16.7) 14.3(12.6) 0.9(0.8)	米、ノンエッグマヨネーズ 砂糖、ごま油、◎スティック パン	〇牛乳、絹ごし豆腐 鶏ささ身、牛乳、ツナ みそ	バナナ、トマト、たまねぎ にんじん、ごまつな、きゅうり しめじ、コーン缶	牛乳 パン	牛乳、いりこ 白い風船
	18 火	白身魚のコーンマヨネーズ焼き マセドアンサラダ ブロッコリー オレンジ	645.1(598.8) 23.5(20.7) 27.0(23.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも 〇サンドイッチパン ノンエッグマヨネーズ 片栗粉、〇マーガリン、◎米	〇牛乳、たら 〇生クリーム、卵、ハム チーズ	ブロッコリー、オレンジ 〇パイン缶、きゅうり、〇みかん缶 コーン(冷凍)、クリームコーン缶 にんじん、パセリ粉	牛乳 おにぎり	牛乳 フルーツサンド
卒園式 終了式 (1号認定)	19 水	パン給食 クリームシチュー キャベツのツナマヨネーズあえ りんご	515.2(488.7) 13.8(12.6) 16.6(14.3) 2.1(1.8)	食パン、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ◎おかし	〇ヨーグルト、豚肉 シチュールー、ツナ ベーコン	たまねぎ、りんご、キャベツ きゅうり、にんじん ブロッコリー、しめじ、コーン缶	牛乳 おかし	いりこ ヨーグルト
春休み (1号認定)	21 金	お好み焼き風卵焼き もずくときゅうりの酢の物 高野の含め煮 バナナ	453.1(407.2) 15.6(13.5) 9.8(8.3) 0.9(0.7)	米、〇米、〇もち米 ノンエッグマヨネーズ ながいも、三温糖、〇砂糖 ◎スティックパン	卵、豚ひき肉、凍り豆腐 かにかまぼこ、〇甘納豆 ちくわ、〇きな粉、ごま かつお節	バナナ、きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、もずく 生わかめ、ねぎ、あおのり	牛乳 パン	いりこ ぼたもち
	2 2	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
	24 月	煮干しふりかけ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーと人参のナムル かぼちゃ煮 バナナ	557.5(492.0) 21.6(17.6) 16.1(14.2) 1.2(0.9)	米、〇ビスコ、三温糖 ごま油、◎スティックパン	〇牛乳、鶏もも肉、ハム すりごま	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー もやし、にんじん、生わかめ マーマレード	牛乳 パン	牛乳、いりこ ビスコ
	25 火	いわしのかば焼き けんちん汁 きゅうりの浅漬け オレンジ	684.8(584.4) 26.5(21.7) 27.3(21.3) 1.2(0.9)	〇さつまいも、米、さといも 糸こんにゃく、〇油、油 〇小麦粉、片栗粉、〇砂糖 砂糖、三温糖、ごま油、◎米	〇牛乳、いわし、木綿豆腐 鶏もも肉、〇ごま、〇卵 油揚げ、ちくわ	だいこん、きゅうり、オレンジ にんじん、しめじ、葉ねぎ 洗いごぼう	牛乳 おにぎり	牛乳 さつま芋のごま 団子
	26 水	ちくわの2色揚げ 大豆の五目煮 大根煮 りんご	593.1(555.0) 23.7(21.6) 24.0(21.4) 2.2(1.9)	米、糸こんにゃく、油 てんぷら粉、三温糖、◎米	〇牛乳、ちくわ 〇ペビーチーズ、だいす 干しえび	だいこん、りんご、にんじん 洗いごぼう、いんげん しいたけ、あおのり	牛乳 おにぎり	牛乳 ペビーチーズ
	27 木	カレーキッシュ ほうれん草のアーモンド和え ブロッコリー バナナ	585.6(531.4) 21.0(18.8) 21.8(19.5) 1.5(1.4)	米、〇ホットケーキ粉 三温糖、〇油、◎ごま油 ◎スティックパン	〇牛乳、卵、〇豚ひき肉 牛乳、生クリーム ベーコン とろけるチーズ、ちくわ 〇ヨーグルト、アーモンド	ほうれんそう、バナナ、にんじん ブロッコリー、たまねぎ、もやし キャベツ、〇たけのこ、しめじ 〇しいたけ、〇ねぎ、カレー粉	牛乳 パン	牛乳、いりこ 包まない簡単肉 まん
	28 金	たらの味噌チーズ焼き 大豆サラダ もろぎゅう オレンジ	511.2(484.8) 25.3(23.0) 15.4(13.7) 1.3(1.1)	米、〇ぼたぼた焼き、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ、油 砂糖、マーガリン、◎米	〇牛乳、たら、絹ごし豆腐 とろけるチーズ、水煮大豆 ハム、みそ、ちりめん ちろみみそ	オレンジ、きゅうり、キャベツ レタス、みかん缶、にんじん 生わかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 ぼたぼた焼き
	2 9	家族ふれあいの日		ランチパック	牛乳	バナナ		
修了式 (2・3号認定)	31 月	豆腐のミートグラタン チンゲンサイとツナのごま酢和え バナナ トマト	569.9(501.8) 21.4(18.2) 19.9(17.0) 1.3(1.0)	米、〇おかし パン粉、砂糖、三温糖 ◎スティックパン	〇牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、ツナ とろけるチーズ、ごま	バナナ、チンゲンサイ、トマト ごまつな、たまねぎ、ほうれんそう にんじん、かぼちゃ、ケチャップ 生わかめ	牛乳 パン	牛乳、いりこ おかし



鉄分補給献立



カミカミメニュー



誕生会



コソコソメニュー



煮干しふりかけの日



まめ豆メニュー