

# 3月給食献立予定表「幼児食」

3月食育目標～お友達と一緒に楽しく食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2025年3月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	土		バナナ牛乳	他人井 きゃべつの和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 卵 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ きゃべつ 人参 しらす 絹豆腐 ねぎ	洋風おじゃ牛乳	463kcal 17.1g
2	日						
3	月	ひなまつり	ヨーグルト	【ひなまつりランチ】ちらし寿司風ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の白和え すまし汁 いちご	米 人参 きゅうり 生しいたけ ゴマ 錦糸卵 鶏もも肉 マーマレードジャム ほうれん草 人参 木綿豆腐 おつゆ麩 菜の花	ひなまつりケーキ牛乳	437kcal 17.9g
4	火		バナナ牛乳	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け 味噌汁 オレンジ	米 鮭 白味噌 マヨネーズ ひじき 人参 木綿豆腐 小松菜 じゃが芋 しめじ	コーンフレーク牛乳	430kcal 19.3g
5	水		ビスケット牛乳	ご飯 豚肉の生姜煮 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 りんご	米 豚肉 生姜 かぼちゃ チーズ ケチャップ きゃべつ 大根 油揚げ ねぎ	ソナマヨおにぎり牛乳	459kcal 18.4g
6	木	卒園式予行	バナナ牛乳	ご飯 鱈の味噌煮 ジャーマンポテト すまし汁 オレンジ	米 鱈 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ	りんご蒸しケーキ牛乳	468kcal 18.3g
7	金	合同礼拝	ヨーグルト	カレーライス ブロッコリーのツナサラダ バナナ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー ブロッコリー 人参 ツナ缶	いちごスティック牛乳	449kcal 16.3g
8	土		バナナ牛乳	おにぎり 煮込みうどん 小松菜の和え物 オレンジ	米 豚肉 大根 人参 白菜 生しいたけ ねぎ 小松菜 人参 しらす	おにぎり牛乳	440kcal 17.8g
9	日						
10	月		ヨーグルト	ご飯 白身魚の天ぷら ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ	米 鯛 小麦粉 油 青のり ほうれん草 人参 コーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ えのき	ホットドッグ牛乳	466kcal 19.8g
11	火		バナナ牛乳	ご飯 ヤンニョムチキン きゃべつのしらす和え 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 ケチャップ きゃべつ 人参 しらす 大根 おつゆ麩 油揚げ ねぎ	さつま芋おにぎり牛乳	456kcal 15.6g
12	水		ヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁 オレンジ	米 鱈 かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ	煮込みうどん牛乳	447kcal 19.4g
13	木		バナナ牛乳	ご飯 大根と厚揚げの味噌煮 白菜の和え物 すまし汁 りんご	米 豚肉 大根 人参 厚揚げ 白菜 人参 ツナ缶 わかめ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	豆乳プリン せんべい牛乳	473kcal 15.8g
14	金		ビスケット牛乳	ご飯 魚の生姜煮 小松菜の白和え 味噌汁 オレンジ	米 鱈 生姜 小松菜 人参 木綿豆腐 すりごま さつま芋 玉ねぎ しめじ ねぎ	ホットケーキ牛乳	446kcal 18.3g
15	土	卒園式					
16	日						
17	月		バナナ牛乳	ご飯 鮭の照り焼き きんぴらごぼう 豆乳味噌汁 オレンジ	米 鮭 ゆず ごぼう 人参 ゴマ 豆乳 白菜 大根 かぼちゃ ねぎ	きな粉サンド牛乳	456kcal 19.7g
18	火	合同礼拝	ヨーグルト	スタミナ丼 トマトサラダ 味噌汁 みかん	米 牛肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン トマト ひじき ツナ缶 きゅうり おつゆ麩 玉ねぎ ねぎ	スイートポテト牛乳	415kcal 18.0g
19	水	遊びに来ませんか お別れバイキング	ヨーグルト	【お別れバイキング】おにぎり バターロール エビフライ ミートローフ フライドポテト ウインナー 人参の甘煮 ブロッコリー いちご オレンジ 味噌汁	米 バターロール えび 小麦粉 パン粉 油 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉 ケチャップ じゃが芋 ウインナー 人参 ブロッコリー おつゆ麩 小松菜	バナナケーキ牛乳	627kcal 24.2g
20	木			春分の日			
21	金	避難訓練	ビスケット牛乳	ご飯 魚のみぞれ煮 ほうれん草のソテー かきたま汁 バナナ	米 鱈 大根 ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン缶 卵 生しいたけ わかめ ねぎ	もちもちパン牛乳	457kcal 20.2g
22	土		バナナ牛乳	ご飯 焼きそば 白菜の甘酢和え 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 蒸し中華麺 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン 焼きそばソース 白菜 人参 しらす 酢 おつゆ麩 ねぎ	豆乳プリン、せんべい牛乳	447kcal 17.2g
23	日						
24	月		ヨーグルト	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 トマト水煮缶 ケチャップ ブロッコリー 人参 コーン缶 ほうれん草 油揚げ	ココアトースト牛乳	455kcal 18.3g
25	火		バナナ牛乳	ご飯 鱈のゴマ照り焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 鱈 ゴマ 小松菜 人参 厚揚げ 生しいたけ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	みかんゼリー せんべい牛乳	459kcal 17.4g
26	水		バナナ牛乳	ご飯 肉かぼちゃ フレンチサラダ 味噌汁 りんご	米 牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 人参 コーン缶 絹ごし豆腐 ねぎ	お好み焼き牛乳	481kcal 18.6g
27	木		ヨーグルト	親子丼 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 卵 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ さつま芋 小松菜 人参	マカロニきな粉牛乳	450kcal 18.2g
28	金		ビスケット牛乳	ご飯 鮭の煮付け ピーフンソテー 味噌汁 オレンジ	米 鮭 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーフン ハム チンゲン菜 えのき 油揚げ	アップル風船ドーナツ牛乳	489kcal 19.4g
29	土		バナナ牛乳	牛丼 きゃべつの和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ きゃべつ 人参 しらす おつゆ麩 大根 ねぎ	スイートポテト牛乳	463kcal 17.1g
30	日						
31	月		ヨーグルト	お魚3色ご飯 切干大根の煮付け 味噌汁 いちご	米 鮭 しらす 味付け海苔 切干大根 人参 生しいたけ きぬさや きゃべつ 絹ごし豆腐 人参	手作りクッキー牛乳	448kcal 21.5g