

2025年度 遊愛保育園			3月分献立表			*献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります *このほかに0・1歳児は午前中に朝おやつがあります			
日	曜	主食	副食	おやつ	主な材料				
2	16	月	ご飯 れんこんと鶏肉の中華炒め 春雨サラダ ニラときのこの中華スープ	◇フルーツヨーグルト ◇牛乳	米・れんこん・鶏肉・長ねぎ・さやいんげん・人参・オイスターソース・春雨・きゅうり・ロースハム・もやし・ごま油・生姜・えのき・椎茸・にら・ヨーグルト・上白糖・バナナ・パイナップル缶・牛乳				
3	17	火	鮭と菜の花の 混ぜご飯	3日 ひなあられ いちご 17日 ◆◇鳳梨酥 ◇牛乳	米・鮭・菜の花・たけのこ・ごま・かぼちゃ・鶏肉・きゅうり・わかめ・レタス・人参・練りごま・甜面醬・ごま油・木綿豆腐・玉葱・かいわれ大根・（3日 ひなあられ・いちご）・（17日 薄力粉・有塩バター・粉糖・脱脂粉乳・卵・ベーキングパウダー・パイナップル缶・上白糖・レモン）・牛乳				
4	18	水	青ねぎとベーコンの パスタ	大根とツナのごましそサラダ 押麦と人参のスープ	ホットケーキ 麦茶	スパゲティ・ベーコン・豚肉・玉葱・万能ねぎ・にんにく・オリーブ油・大根・きゅうり・人参・かいわれ大根・まぐろ水煮缶・紫蘇・のり・セロリ・舞茸・押麦・ホットケーキミックス・豆乳・メープルシロップ・麦茶			
5	26	木	◇食パン	チリコンカン フレンチコールスロー 野菜のスープ	そぼろボール 麦茶	食パン・大豆・さつま芋・豚肉・ベーコン・玉葱・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・チリパウダー・コリアンダー・パセリ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・セロリ・椎茸・えのき・ほうれん草・米・鶏肉・生姜・のり・麦茶			
6	27	金	カレーライス	グリーンサラダ オニオンスープ	6日 きなこせんべい ◇ベジかりん 27日 ◇練乳ラスク ◇牛乳	米・豚肉・人参・じゃが芋・玉葱・マッシュルーム・にんにく・カレールウ・レタス・まぐろ水煮缶・トマト・きゅうり・ロースハム・コーン缶・えのき・（6日 きなこせんべい・ベジかりん）・（27日 食パン・練乳・はちみつ・無塩バター）・牛乳			
7	21	土	さっぱりクッパ	中華風肉じゃが 人参もやしナムル	ポップコーン ◇牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・もやし・わかめ・ごま油・じゃが芋・さやいんげん・にんにく・きゅうり・ごま・ポップコーン粒・牛乳			
9	23	月	肉うどん	◆笹かまのカレー揚げ たたききゅうり	◆◇ブラウニー ◇牛乳	乾麺・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草・椎茸・生姜・笹かまぼこ・カレー粉・薄力粉・きゅうり・ごま油・アーモンド・マーガリン・卵・ココア・牛乳			
10	24	火	◆◇バターロール	豆腐ハンバーグ サイコロサラダ ジュリエンスープ	鬼まんじゅう 緑茶	バターロール・豚肉・木綿豆腐・里芋・白みそ・サラダ菜・じゃが芋・人参・キャベツ・さやいんげん・コーン缶・ベーコン・玉葱・えのきたけ・パセリ・さつま芋・薄力粉・ベーキングパウダー・緑茶			
11	25	水	ご飯	鰯の塩焼き もやしとえのきの梅和え 大根とわかめのみそ汁	◇小倉トースト ◇牛乳	米・鰯・もやし・きゅうり・えのき・ロースハム・梅干し・ごま油・かつお節・大根・わかめ・玉葱・人参・食パン・さらしあん・生クリーム・上白糖・無塩バター・牛乳			
12	30	木	月	ご飯	白菜と豚肉の甘酢あんかけ 揚げワントンのサラダ 玉葱と生姜のスープ	◆◇いちご豆乳マフィン ◇牛乳	米・豚肉・白菜・パプリカ・ピーマン・椎茸・長ねぎ・生姜・ワントン・きゅうり・レタス・人参・わかめ・玉葱・えのき・青梗菜・薄力粉・ベーキングパウダー・いちご・卵・豆乳・マーガリン・牛乳		
13	31	金	火	豚丼	もやし和え 舞茸とあおさのみそ汁	つぶせんべい ◇りんごジャムサンド ◇牛乳	米・豚肉・片栗粉・玉葱・生姜・はちみつ・もやし・まぐろ水煮缶・きゅうり・人参・舞茸・絹ごし豆腐・キャベツ・あおさ・つぶせんべい・りんごジャムサンド・牛乳		
14	28	土	カレーいり豆腐丼	ひじきのごま煮 かぼちゃのすまし汁	ジンジャークッキー ◇牛乳	米・豚肉・木綿豆腐・玉葱・ピーマン・人参・生姜・にんにく・カレー粉・グリーンピース・ひじき・油揚げ・ごま・ごま油・かぼちゃ・キャベツ・薄力粉・シナモン・牛乳			
19		木	遠足…お弁当をお願いします！		きなこせんべい ◇ベジかりん ◇牛乳	きなこせんべい・ベジかりん・牛乳			

今月の栄養価平均（3歳児以上児）エネルギー497cal たんぱく質20.7g 脂質16.1g 塩分1.2g

代替え食(アレルギー等) 献立名に下線がしてあるものは除去対象の食品を使用します。代替えもしくは除去の対応を行います。

◆＝卵類を使用 ◇＝乳類を使用

は人気メニューです！

★世界『鳳梨酥』台湾
☆郷土『小倉トースト』愛知

