

2025年度

3月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16 ／ 月	ソフトフランス ♪鶏肉のコーンフレーク焼 パイナップルのグリーンサラダ ポターシュベイズヌ	牛乳 ♪大学芋	フランスパン／コーンフ レーク／オリーブ油／きび 糖／じゃがいも／無塩バ ター／さつまいも／なたね 油／ごま	鶏もも肉／牛乳	しょうが／にんにく／レタス／ アスパラガス／きゅうり／とう もろこし(缶詰(体))／パインアッ プル(缶詰)／かぶ／にんじん／ 玉葱／トマト
3 ／ 火	ちらし寿司 春野菜の煮物 潮汁	抹茶ミルク ひなあられ くだもの	米／きび糖／なたね油／ じゃがいも／焼きふ(観世 ふ)／上白糖／ひなあられ (関東風)	油揚げ／ロースハム／豚モ モ肉／はまぐり／牛乳	にんじん／干し椎茸／れんこん／と うもろこし(缶詰(体))／さやえんどう ／かぶ／たけのこ水煮／玉葱／ス ナップえんどう／しょうが／和種な ばな／ねぎ／いちご
4 ／ 水	ご飯 ♪白身魚の西京焼き ほうれん草の乾物和え 大根とわかめのみそ汁	牛乳 アップルクラム	米／ごま／ごま油／無塩バ ター／きび糖／薄力粉	白身魚／米みそ(淡色辛みそ)／ しらす干し(微乾燥品)／かつお 加工品(かつお節)／焼きのり／ 生わかめ／油揚げ／麦みそ／牛 乳	ほうれんそう／えのきたけ／だ いこん／玉葱／にんじん／りん ご／レモン(果汁、生)
5 ／ 木	ご飯 ♪中華風ハンバーグ ♪バリバリサラダ 鶏湯	麦茶 ♪あじさいヨーグルト	米／なたね油／パン粉(生) ／普通はるさめ(乾)／かた くり粉／ワンタンの皮／米 油／てんさい糖／米／上白 糖	豚ひき肉／牛乳／鶏もも肉 ／寒天／ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱／にんじん／たけのこ(ゆで) ／干し椎茸／チンゲンツァイ／レタス ／サニーレタス／きゅうり／みずか けな／トマト／はくさい／ねぎ／ しょうが／ぶどうストレートジュ ース
6 ／ 金	♪紫陽花麺 さつまいもの天ぷら いんげんと鶏肉の胡麻和え	牛乳 ♪オニオンクラッカー	干しうどん(乾)／なたね油 ／さつまいも／薄力粉／な たね油／ごま／きび糖／オ リーブ油	ロースハム／たまご／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／牛乳	きゅうり／トマト／サラダ菜／ さやいんげん／りょうとうもや し／玉葱
7 21 ／ 土	キャロットピラフ キャベツのマリネ かぶのスーフガーリック風	牛乳 お好みマカロニ	米／なたね油／無塩バター ／マカロニ・スパゲッティ	鶏成鶏肉もも(皮付き)／鶏 もも肉／牛乳／あおのり／ かつお加工品(かつお節)	にんじん／玉葱／マッシュルーム ／にんじんジュース(缶詰)／グリーン ピース(冷凍)／キャベツ／セロリー ／黄ピーマン／かぶ／かぶ(葉)／に んにく
9 23 ／ 月	♪中華風そぼろ丼 豚肉と大根の中華煮 ♪ニラの汁ビーフン	牛乳 ♪豆腐のブラウニー	米／きび糖／ごま油／かた くり粉／ビーフン／オリー ブ油／薄力粉	豚ひき肉／甜面醬／生わか め／豚もも肉／牛乳／絹ご し豆腐／オイスターソース	しょうが／にんにく／ほうれん そう／にんじん／りょうとうも やし／だいこん／チンゲンツァ イ／玉葱／にら／干し椎茸
10 24 ／ 火	ご飯 ♪鶏肉のやわらか照りつけ 切り干し大根と里芋の旨煮 たっぷり野菜の千六本汁	牛乳 ♪四角いメロンパン	米／てんさい糖／かたくり 粉／さといも／きび糖／食 パン／無塩バター	鶏もも肉／油揚げ／麦みそ ／牛乳／脱脂粉乳	しょうが／切干しだいこん／に んじん／だいこん／生しいたけ ／たけのこ水煮／ごぼう／ねぎ ／レモン(果汁、生)
11 25 ／ 水	♪鉄分たっぷりミートソース ♪ポテトサラダ ジュリエンスープ	牛乳 ジャコチャーハン	マカロニ・スパゲッティ／て んさい糖／オリーブ油／ じゃがいも／米／なたね油 ／ごま	豚ひき肉／鶏肝臓(生)／ハ ルメザンチーズ／ロースハ ム／ベーコン／牛乳／しら す干し(半乾燥品)	にんじん／玉葱／マッシュルーム ／トマト缶詰(ホール)／フルーン(乾) ／にんにく／きゅうり／えのきたけ ／パセリ／たかな漬／ねぎ
12 26 ／ 木	ご飯 家常豆腐 もやしとニラのナムル 大根とごぼうの中華スープ	牛乳 抹茶のマーブルクッキー	米／かたくり粉／なたね油 ／きび糖／ごま油／無塩バ ター／薄力粉	木綿豆腐／豚もも肉／甜面 醬／牛乳／たまご	生しいたけ／にんじん／青ピー マン／赤ピーマン／ねぎ／り ょうとうもやし／にら／だいこん ／ごぼう
13 27 ／ 金	♪カレーライス ♪フロッチーサラダ 野菜スープ	牛乳 ミニハート メーブルかりんとう	米／じゃがいも／なたね油 ／無塩バター／オリーブ油 ／薄力粉／きび糖	豚もも肉／プロセスチーズ ／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／マッシュル ーム／にんにく／しょうが／キャ ベツ／フロッチー／トマト／ はくさい／チンゲンツァイ
14 28 ／ 土	ごぼうめし たたききゅうり 豚汁	牛乳 にんじんもち	米／きび糖／なたね油／ご ま油／さといも／しらたき ／上新粉／白玉粉／上白糖 ／かたくり粉	鶏もも肉／豚もも肉／麦み そ／牛乳	ごぼう／きゅうり／だいこん ／にんじん／生しいたけ／ねぎ ／にんじんジュース(缶詰)
17 ／ 火	♪納豆レタスチャーハン 和風サラダ 五目みそ汁	牛乳 ♪デコレーション カップケーキ	米／なたね油／きび糖／ じゃがいも／板こんにやく ／上白糖	糸引納豆／焼き豚／生わか め／まぐろ缶詰(水煮ルーライ ト)／豚もも肉／麦みそ／牛 乳／クリーム(乳脂肪・植物性脂 肪)	レタス／玉葱／さやいんげん／し ょうが／だいこん／きゅうり／とう もろこし(缶詰(体))／にんじん／ねぎ ／いちご／キウイフルーツ／もも (缶詰)
18 ／ 水	ご飯 ♪白身魚の西京焼き ほうれん草の乾物和え 大根とわかめのみそ汁	牛乳 おはぎ	米／ごま／ごま油／米／上 白糖	白身魚／米みそ(淡色辛みそ)／ しらす干し(微乾燥品)／かつお 加工品(かつお節)／焼きのり ／生わかめ／油揚げ／麦みそ／牛 乳／あずき(さらし)	ほうれんそう／えのきたけ／だ いこん／玉葱／にんじん
19 ／ 木	お弁当の準備を お願いします	牛乳 ゆずの アイスボックスクッキー	無塩バター／きび糖	牛乳	ゆずジャム
30 ／ 月	♪こぎつねうどん ♪じゃが芋とあおさのかき揚 きゃべつの胡麻和え	牛乳 ♪ひじきおにぎり	干しうどん(乾)／きび糖／ じゃがいも／薄力粉／米油 ／ごま／米	油揚げ／鶏もも肉／生わか め／あおさ(素干し)／しら す干し(微乾燥品)／牛乳 ／干ひじき(デリス釜、乾)	玉葱／にんじん／キャベツ ／きゅうり
31 ／ 火	♪納豆レタスチャーハン 和風サラダ 五目みそ汁	牛乳 ♪ドーナツ	米／なたね油／きび糖／ じゃがいも／板こんにやく ／薄力粉／無塩バター／米 油／グラニュー糖	糸引納豆／焼き豚／生わか め／まぐろ缶詰(水煮ルーライ ト)／豚もも肉／麦みそ／た まご／牛乳	レタス／玉葱／さやいんげん ／しょうが／だいこん／きゅうり ／とうもろこし(缶詰(体))／にん じん／ねぎ
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	554kcal 18.1g	タンパク質 食塩相当量	21.1g 1.5g