



3月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日				お昼	おやつ	主な材料		延長	日	お昼	おやつ	主な材料		延長
月	2	16	30		ご飯 豚肉のもち米蒸し 豆腐の棒棒鶏サラダ もやしと小葱の中華スープ	米粉のオレンジ蒸しパン 牛乳	米・豚肉・玉葱・干し椎茸・生姜・もち米・ 鶏肉・豆腐・きゅうり・レタス・トマト・ごま・ 小葱・えのき・もやし・米粉・ ベーキングパウダー・オレンジジュース・牛乳		よう かん	9 23	☆ツナときのこのクリームピザ※ カリカリペーコンサラダ 高野豆腐とキャベツのスープ	米粉の鬼まんじゅう お茶	強力粉・薄力粉・イースト・牛乳・マーガリン・ 米粉・玉葱・ツナ缶・コーン・しめじ・マッシュルーム・ 卵なしマヨネーズ・海苔・チーズ・レタス・トマト・ きゅうり・ペーコン・レモン・鶏肉・高野豆腐・ 人参・キャベツ・さつま芋・ベーキングパウダー・ お茶		よう かん
火	3	17	31		3日 ひなちらし 17日31日 ちらし寿司 さつまいもとごぼうの甘辛煮 豆腐とおおさのお吸い物	3日 桜餅 17日 ぼたもち 31日 スコーン※ 牛乳	米・海老・鮭・干し椎茸・人参・れんこん・ 油揚げ・コーン・絹さや・海苔・鶏肉・ さつま芋・ごぼう・ごま・えのき・おおさ・ 豆腐・米粉・こしあん・桜パウダー・桜の葉・ MIX粉・牛乳		せん べい	10 24	ご飯 ☆れんこんのはさみ焼き たたききゅうりの生姜風味 具たっぷりみそ汁	オニオンクラッカー※ 牛乳	米・れんこん・鶏肉・小葱・きゅうり・生姜・ 玉葱・人参・しめじ・キャベツ・油揚げ・薄力粉・ 牛乳		米 菓 子
水	4	18			☆☆チキンカレーライス※ 大根とツナのサラダ ブロッコリーとトマトのスープ	フルーツのヨーグルト和え お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ ほうれん草・エリンギ・カレールウ・大根・水菜・ きゅうり・ツナ缶・卵なしマヨネーズ・ブロッコリー・ トマト・ペーコン・ヨーグルト・バナナ・いちご・ みかん缶・もも缶・お茶		米 菓 子	11 25	ご飯 厚揚げのおかか煮 鶏肉とキャベツの炒めサラダ みそけんちん汁 (11日のみ +いちご)	★バジルトマトトースト※ 牛乳	米・厚揚げ・人参・糸こんにゃく・干し椎茸・ さやいんげん・オカ・鶏肉・キャベツ・小松菜・ 里芋・大根・豆腐・いちご・食パン・バジル・ にんにく・トマト・卵なしマヨネーズ・牛乳		せん べい
木	5	19			食パン(ジャム)※ から揚げのレモン漬け いちごのグリーンサラダ 人参とかぼちゃのポタージュ	菜の花おにぎり お茶	食パン・ジャム・鶏肉・レモン・レタス・きゅうり・ コーン・玉葱・人参・いちご・かぼちゃ・牛乳・ マーガリン・パセリ・米・しらす・菜の花・お茶		米 粉 ク ッ キ	12 26	玄米ごはん 鰯の幽庵焼き 春野菜のごま煮 じゃがいものみそ汁	☆チーズケーキ※ 牛乳	玄米・鰯・ゆず・糸こんにゃく・豚肉・人参・ 筍水煮・干し椎茸・さやいんげん・ごま・ しめじ・長葱・じゃが芋・小松菜・クリームチーズ・ クリーム・レモン・クラッカー・マーガリン・薄力粉・牛乳		よう かん
金	6				ご飯 鮭のもみじ焼き 長芋ときゅうりの和え物 すき煮汁	デコレーションケーキ※ 牛乳	米・鮭・人参・卵なしマヨネーズ・長芋・ きゅうり・梅干し・豚肉・長葱・玉葱・白滝・ 豆腐・卵・薄力粉・クリーム・いちご・バナナ・ みかん缶・もも缶・牛乳		米 菓 子	13 27	ごはん ☆☆味噌カツ 温野菜 豚汁	ももゼリー お茶	米・豚肉・米粉・牛乳・米パン粉・ブロッコリー・ さつま芋・人参・大根・卵なしマヨネーズ・長葱・ 里芋・小松菜・ももジュース・アガー・もも缶・ お茶		せん べい
土	7	21			ほうれん草の炒飯 春雨中華スープ	フライドポテト 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・生姜・長葱・ほうれん草・春雨・ 筍水煮・鶏肉・人参・干し椎茸・玉葱・ フライドポテト・米粉クッキー・牛乳		せん べい	14 28	ねぎ塩チキン丼 キャベツとトマトのスープ	せんべい 米粉ホットケーキ 牛乳	米・鶏肉・長葱・にんにく・玉葱・人参・ じゃが芋・キャベツ・トマト・米粉ホットケーキ・ せんべい・牛乳		米 粉 ク ッ キ

🌸 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー:567kcal たんぱく質:22.5g 脂質:20.0g 塩分:1.4g

🌸 代替え食(アレルギー等)

代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

🌸 玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

🌸 ☆印のメニューは本園5歳児グループ、★印はメニューは分園の5歳児グループのリクエストメニューです。

🌸 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はジュース・スープ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの いちご
今月のおやつ デコレーションケーキ

～今月の郷土食～

味噌カツ(愛知)

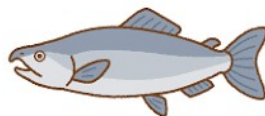
☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2026.3月

鮭のごまパン粉焼き

(4人分)

鮭	4切れ
おろし生姜	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま	8g (お好みで)
パン粉	30g



- ① 鮭におろししょうがとしょうゆで下味をつける
- ② パン粉とごまを混ぜて衣を作る
- ③ ①に衣をつけ、分量外の油で焼き色がつくまで焼いたら完成！

ブルーベリーマフィン

(約8個分)

薄力粉	120g
砂糖	70g
卵	1個
油	60g
牛乳	40g
レモン汁	5g
ブルーベリー	100g (冷凍でもOK)



- ① ボウルに油、砂糖、牛乳、レモン汁を入れて混ぜる
- ② 卵を加えてよく混ぜる
- ③ 薄力粉を加えてさっくり混ぜる
- ④ アルミカップに生地を分け、180℃のオーブンで様子を見ながら15～20分焼いて完成！