



# 3月の献立表

令和7年度  
認定こども園わだ

| 日付                      | 献立  | 材 料 名  |   |   |  | 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  | 調味料  |                                      |
| 2月                      | 枝豆ご飯<br>豚汁うどん<br>キャベツともやしのゆかり和え<br>バナナ                                | ゆでうどん、米、さといも、<br>コーンフレーク、油                       | 〇牛乳、豚肉、みそ                                     | バナナ、もやし、にんじん、<br>だいこん、キャベツ、えだまめ、<br>ねぎ、ごぼう、〇干しぶどう                   | かつお・昆布だし汁、みりん、<br>酒、食塩、しそふりかけ、〇玄<br>米フレーク、〇マッシュマロ        | 牛乳<br>玄米フレークスナック<br>0,1,2歳児(コーンフレーク) |
| 3火<br>ひなまつり             | ひなまつりちらし寿司<br>鶏むね肉の天ぷら<br>豆腐となばなのすまし汁<br>ヨーグルト                        | 米、〇蒸しパンミックス、てん<br>ぷら粉、油、砂糖                       | 牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、<br>〇カルピス、卵、〇牛乳、高野豆<br>腐、脱脂粉乳    | なばな、にんじん、〇いちご<br>ジャム、しめじ、さやえんどう、<br>干しいたけ、刻みのり                      | かつお・昆布だし汁、すし酢、<br>酢、しょうゆ(うすくち)、<br>しょうゆ、酒、食塩、みりん、<br>〇抹茶 | カルピス<br>ひなまつり・三色蒸しパン                 |
| 4水                      | ご飯<br>ほっけの照り焼き<br>ごぼうサラダ<br>ふと小松菜のかきたまみそ汁<br>ヨーグルト                    | 米、マヨネーズ、ごま、砂糖、<br>ふ、〇ロールパン、〇グラ<br>ニュー糖、〇砂糖       | 〇牛乳、ほっけ、卵、みそ、ハ<br>ム、〇きな粉、脱脂粉乳                 | ごまつな、ごぼう、にんじん、<br>きゅうり、コーン  | 煮干だし汁、しょうゆ、みり<br>ん、酒、しょうゆ(うすくち)                          | 牛乳<br>きな粉あげパン                        |
| 5木                      | ご飯<br>コロッケ<br>いんげんと人参のごま和え<br>厚揚げとかぼちゃのみそ汁<br>ヨーグルト                   | じゃがいも、米、パン粉、てん<br>ぷら粉、油、すりごま、砂糖                  | 〇牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、牛<br>ひき肉、みそ、脱脂粉乳                 | いんげん、たまねぎ、かぼ<br>ちゃ、にんじん、わかめ   | 煮干だし汁、ソース、しょうゆ   | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 6金                      | コッペパン<br>クリームシチュー<br>キャベツのパンサラダ<br>ヨーグルト                              | コッペパン、じゃがいも、<br>米、小麦粉、油、〇油、〇砂糖                   | 〇牛乳、牛乳、鶏肉、〇ツナ味<br>付、バター、粉チーズ、脱脂粉<br>乳         | たまねぎ、キャベツ、〇もやし、<br>し、パイン缶、にんじん、きゅう<br>り、〇ごまつな、コーン、<br>〇刻みのり         | 〇酒、コンソメ、酢、〇食塩、<br>食塩、ガーリックパウダー                           | 牛乳<br>おさかなごはん                        |
| 7土                      | 五目うどん   | ゆでうどん  | 〇牛乳、卵、油揚げ                                     | たまねぎ、にんじん、わかめ   | かつおだし汁、しょうゆ、みり<br>ん、しょうゆ(うすくち)、食<br>塩                    | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 9月                      | ご飯<br>かにかまの卵焼き<br>大根サラダ<br>豆腐と里芋のみそ汁<br>バナナ                           | 米、〇蒸しパンミックス、さとい<br>も、砂糖、油                        | 〇牛乳、卵、木綿豆腐、かにか<br>まぼこ、みそ                      | バナナ、だいこん、にんじん、<br>きゅうり、ほうれんそう                                       | 煮干だし汁、酢、食塩、しょう<br>ゆ(うすくち)、こしょう、か<br>つおだし汁、〇ミルクココア        | 牛乳<br>ココア蒸しパン                        |
| 10火                     | ハヤシライス<br>サラダスパゲティ<br>ヨーグルト   | 米、スパゲティ、砂糖、油                                     | 〇牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ハム                                | たまねぎ、〇リンゴ、にんじ<br>ん、キャベツ、しめじ、きゅう<br>り、みかん缶、トマト、〇パナ<br>ナ              | ハヤシルー、酢、食塩、こしょ<br>う                                      | 牛乳<br>フルーツ(リンゴ)<br>0,1歳児(バナナ)        |
| 11水                     | ご飯<br>肉じゃが<br>きゅうりとみかんの酢の物<br>ヨーグルト                                   | じゃがいも、米、〇小麦粉、し<br>らたき、〇砂糖、砂糖、〇油、<br>油            | 〇牛乳、豚肉、脱脂粉乳、〇卵                                | みかん缶、たまねぎ、きゅう<br>り、〇にんじん、にんじん、グ<br>リンピース、わかめ                        | 酢、しょうゆ、酒、みりん、<br>しょうゆ(うすくち)、〇ペ<br>ーキングパウダー               | 牛乳<br>キャロットケーキ                       |
| 12木                     | ご飯<br>さわらの西京焼き<br>野菜の磯香和え<br>そうめん汁<br>ヨーグルト                           | 米、〇小麦粉、そうめん、砂<br>糖、〇砂糖                           | 〇牛乳、さわら、卵、脱脂粉<br>乳、〇バター、白みそ、油揚<br>げ、〇卵        | ごまつな、キャベツ、もやし、<br>たまねぎ、にんじん、しめじ、<br>ねぎ、刻みのり                         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ<br>(うすくち)、みりん、酢、<br>酒、しょうゆ、食塩             | 牛乳<br>クッキー                           |
| 13金                     | ご飯(のりたま)<br>ちゃんぽんラーメン<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ヨーグルト                            | 中華めん、米、てんぷら粉、<br>油、砂糖、ごま油、〇スナック<br>ステックパン(さつま芋)  | 〇牛乳、ちくわ、牛乳、豚肉、<br>脱脂粉乳                        | はくさい、にんじん、たまね<br>ぎ、もやし、ねぎ、あおのり                                      | しょうゆ、中華味、オイスター<br>ソース、食塩、のりたま                            | 牛乳<br>スナックスティックパン<br>(さつま芋)          |
| 14土                     | おにぎり(わかめふりかけ)<br>貝だくさんみそ汁   | 米、じゃがいも  | 〇牛乳、卵、油揚げ、みそ                                  | たまねぎ、にんじん、ごまつな  | 煮干だし汁、わかめふりかけ  | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 16月                     | ご飯<br>厚揚げのケチャップ煮<br>ほうれん草と卵のお浸し<br>バナナ                                | 米、〇片栗粉、〇油、〇小麦<br>粉、油、片栗粉                         | 〇牛乳、厚揚げ、豚肉、卵、<br>とろけるチーズ、〇ベーコン                | ほうれん草、バナナ、たまね<br>ぎ、にんじん、コーン、えのき<br>だけ、〇だいこん、〇コーン                    | ケチャップ、かつおだし汁、<br>しょうゆ、酒、ソース、食塩、<br>〇コンソメ、〇しょうゆ           | 牛乳<br>チーズとベーコンの大根餅                   |
| 17火                     | 愛情弁当  | 〇さつまいも   | 〇牛乳   |   |  | 牛乳<br>焼きいも                           |
| 18水                     | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト  | 米、じゃがいも、マカロニ、マ<br>ヨネーズ、砂糖、油、〇米、<br>もち米、〇砂糖       | 〇牛乳、脱脂粉乳、牛肉、ハム<br>〇きな粉                        | たまねぎ、にんじん、きゅう<br>り、福神漬  | カレールー  | 牛乳<br>きな粉おはぎ                         |
| 19木<br>誕生会              | オムライス<br>ゆでブロックリー<br>マッシュポテト<br>焼きとうもろこし<br>オニオンスープ<br>ヨーグルト          | 米、じゃがいも、砂糖、油、<br>コーンフレーク                         | 〇牛乳、卵、鶏肉、脱脂粉乳、<br>牛乳、バター                      | たまねぎ、とうもろこし、ブ<br>ロックリー、にんじん、にんに<br>く                                | ケチャップ、コンソメ、しょう<br>ゆ、食塩、みりん                               | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 21土                     | チャーハン   | 米、ごま油、油  | 〇牛乳、ウインナー、卵                                   | たまねぎ、にんじん、ねぎ  | 中華味、しょうゆ、酒、食塩  | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 23月                     | ご飯<br>豆腐の野菜そぼろ煮<br>れんこんのきんぴら<br>バナナ                                   | 米、〇米、砂糖、油、片栗粉、<br>ごま油、ごま                         | 〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉                                 | バナナ、ごまつな、にんじん、<br>れんこん、たまねぎ、いんげ<br>ん、しょうが                           | しょうゆ、酒、食塩、〇わかめ<br>ふりかけ                                   | 牛乳<br>おにぎり(わかめふりかけ)                  |
| 24火<br>5歳児<br>リクエストメニュー | ご飯<br>鶏のから揚げ ナポリタン<br>フライドポテト<br>ブロックリーと人参のおかか和え<br>中華卵コンスープ<br>ヨーグルト | 米、フライドポテト、スパゲ<br>ティ、片栗粉、油、砂糖                     | 〇牛乳、鶏肉、卵、〇ホイップ<br>クリーム、脱脂粉乳、ウイン<br>ナー、牛乳、かつお節 | クリームコーン缶、ブロッコ<br>リー、コーン、たまねぎ、〇み<br>かん缶、ピーマン、〇いちご、<br>ねぎ、にんにく、しょうが   | ケチャップ、しょうゆ、酒、<br>ソース、中華味、食塩、コンソ<br>メ、〇プリンの素、〇チョコス<br>プレー | 牛乳<br>プリンアラモード<br>0,1歳児(チョコスプレーなし)   |
| 25水                     | 親子丼<br>甘煮豆(金時豆)<br>小松菜と里芋のみそ汁<br>ヨーグルト                                | 米、さといも、砂糖  | 〇牛乳、卵、鶏肉、金時豆、脱<br>脂粉乳、みそ、油揚げ                  | たまねぎ、ごまつな、にんじ<br>ん、みつば  | 煮干だし汁、しょうゆ(うすく<br>ち)、みりん、しょうゆ、酒、<br>食塩                   | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 26木                     | ご飯<br>さばのみそ煮<br>チンゲン菜と卵のナムル<br>豆腐としめじのすまし汁<br>ヨーグルト                   | 米、〇ロールパン、〇砂糖、砂<br>糖、〇小麦粉、ごま、ごま油                  | 〇牛乳、さば、木綿豆腐、卵、<br>脱脂粉乳、みそ、〇バター                | チンゲンサイ、にんじん、もやし、<br>しめじ、ねぎ、しょうが                                     | かつおだし汁、みりん、しょう<br>ゆ、酒、食塩                                 | 牛乳<br>ミルククリームサンド                     |
| 27金                     | 焼きそば<br>ひじきの中華和え<br>じゃがいもとほうれん草のみそ汁<br>ヨーグルト                          | 焼きそばめん、〇さつまいも、<br>じゃがいも、〇油、砂糖、油、<br>すりごま、ごま油、〇砂糖 | 〇牛乳、豚肉、脱脂粉乳、み<br>そ、ハム                         | にんじん、キャベツ、もやし、<br>ほうれん草、たまねぎ、きゅう<br>り、コーン、ピーマン、ひじ<br>ぎ、わかめ、あおのり、しめじ | 煮干だし汁、ソース、酢、しょ<br>うゆ、〇食塩                                 | 牛乳<br>さつまいもチップス                      |
| 28土                     | サンドイッチ(卵)   | サンドイッチパン、マヨネーズ                                   | 〇牛乳、卵   |   | 食塩   | 牛乳<br>市販菓子                           |
| 30月                     | チャーハン<br>しゅうまい<br>豆腐とチンゲン菜のスープ<br>バナナ                                 | 米、ごま油、油  | 〇牛乳、木綿豆腐、焼き豚、<br>〇カルピス、卵、〇セーラン                | バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、<br>にんじん、ねぎ、えのきた<br>け、わかめ                           | 中華味、しょうゆ、酒、食塩、<br>しゅうまい                                  | 牛乳<br>カルピスゼリー                        |
| 31火                     | ご飯<br>メルルーサの竜田揚げ<br>きゅうりとキャベツの昆布あえ<br>かぼちゃと玉ねぎのみそ汁<br>ヨーグルト           | 米、片栗粉、油、砂糖、〇ス<br>ナックステックパン                       | 〇牛乳、メルルーサ、脱脂粉<br>乳、みそ、油揚げ                     | きゅうり、かぼちゃ、キャベ<br>ツ、たまねぎ、ねぎ、塩こん<br>ぶ、しょうが、わかめ                        | 煮干だし汁、しょうゆ(うすく<br>ち)、酒、食塩                                | 牛乳<br>スナックスティックパン                    |



スプーンを持たせてください

