

# 献立予定表

令和7年 3月 つるがしま白百合幼稚園

★印は、年長クラスからのリクエストメニューです♪♪

日 (曜日)	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1 (土) 18 (火)	せんべい	麺	★味噌ラーメン しゅうまい ★なめ茸和え 牛乳	中華麺 キャパツ 豚肉 人参 もやし 葱 ｺｰﾝ しゅうまい (ｷｬﾊﾞﾃの皮 鶏肉 玉葱) 小松菜 人参 なめ茸 牛乳	★パンプリンケーキ 麦茶	ﾊﾞﾝ 卵 牛乳 ｻﾞｰ バター
3 (月) 21 (金)	せんべい	ごはん	★さばの味噌煮 大根とがんと煮物 すまし汁 牛乳	さば 大根 人参 がんもどき 椎茸 蒟蒻 小松菜 麩 牛乳	★カルピスゼリー 麦茶	ｶﾋﾞｽ 寒天
4 (火) 19 (水)	ｸﾗｯｶ-	パン	★ハムカツ ★鶏肉のトマト煮 ★野菜スープ 牛乳	ﾊﾑ ｻﾝﾌﾟ 鶏肉 玉葱 キャパツ 人参 ｾﾞｯﾋﾞｰ ｻｰﾓﾝ じゃが芋 玉葱 ﾜｲﾝ- ｺｰﾝ 牛乳	★焼きおにぎり 麦茶	ごはん 味噌
5 (水) 24 (月)	せんべい	麺	★肉汁うどん ちくわの磯辺揚げ ★もやしのナムル 牛乳	うどん 豚肉 白菜 人参 舞茸 葱 油揚げ 竹輪 青のり もやし 胡瓜 人参 ｻﾓﾝ ｺｰﾝ 牛乳	★ほうしパン 麦茶	ﾊﾞﾀｰ- 卵 ｻﾞｰ 薄力粉
6 (木) 25 (火)	ﾋﾞｽｸｯﾄ	ごはん	★千草焼き ★筑前煮 もやしの味噌汁 牛乳	卵 ほうれん草 人参 鶏肉 筍 鶏肉 里芋 牛蒡 蓮根 蒟蒻 椎茸 人参 竹輪 もやし 油揚げ ｻﾓﾝ 牛乳	★ちぢみ 麦茶	玉葱 豚肉 人参 ｺｰ 薄力粉 ｺｰ
8 (土) 22 (土)	せんべい	麺	★スパゲティポロネーゼ ★フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	ｽﾊﾟﾞﾃｲ 豚肉 玉葱 人参 しめじ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 人参 ｺｰﾝ ｻﾓﾝ ﾍﾞﾝ じゃが芋 玉葱 ｻﾓﾝ 牛乳	バナナパイ 麦茶	ﾊﾞｲ- ﾊﾞｯ
11 (火)	せんべい	パン	★ハンバーグ ★春雨サラダ ★コーンスープ 牛乳	豚肉 玉葱 豆腐 卵 ｻﾝﾌﾟ 春雨 胡瓜 ｻﾓﾝ 人参 ｺｰﾝ ｺｰﾝ ｺｰﾝ 牛乳 ｺｰﾝ- 牛乳	★悪魔のおにぎり 麦茶	ごはん 揚げ玉 青のり ｺｰ 塩昆布
12 (水) 26 (水)	ﾋﾞｽｸｯﾄ	ごはん	★赤魚の煮付け ★きんぴらごぼう ★大根の味噌汁 牛乳	赤魚 牛蒡 人参 白滝 さつま揚げ ﾜｲﾝ 大根 油揚げ 牛乳	★和風スパゲティ 麦茶	ｽﾊﾟﾞﾃｲ 玉葱 ﾜｲﾝ- ほうれん草
13 (木) 27 (木)	せんべい	ごはん	★麻婆豆腐 ★わかめサラダ ★卵スープ 牛乳	豆腐 豚肉 人参 葱 ﾋﾞ- ｻﾓﾝ もやし 胡瓜 ﾜｲﾝ ｺｰﾝ ｺｰ 玉葱 水菜 卵 牛乳	★ポテトフライ 麦茶	じゃが芋
14 (金) 28 (金)	ﾋﾞｽｸｯﾄ	ごはん	★チキンカレー ★コールスローサラダ りんご 牛乳	じゃが芋 玉葱 鶏肉 人参 ｶｰ ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜 人参 ｺｰﾝ ｻﾓﾝ ﾍﾞﾝ りんご 牛乳	★ココアプリン 麦茶	牛乳 ｺｰ 生ｸﾘ-ﾑ ｻﾞｰ
15 (土) 29 (土)	せんべい	ごはん	親子丼 焼きブロッコリー ★じゃが芋の味噌汁 牛乳	鶏肉 葱 卵 麩 削り節 のり ﾌﾞｯｸﾞ ｻﾓﾝ じゃが芋 玉葱 牛乳	ホイップサンド 麦茶	ﾊﾞﾀｰ- ホイップｸﾘ-ﾑ ﾊﾞｲ
17 (月) 31 (月)	せんべい	ごはん	★のり塩チキン チャプチェ ★豆腐の味噌汁 牛乳	鶏肉 青のり 春雨 豚肉 もやし 人参 椎茸 ｺｰ 豆腐 玉葱 ｻﾓﾝ 牛乳	★ポップコーン 麦茶	ﾊﾞｯ ｺｰ
7 (金)	せんべい	お誕生会メニュー		ｸﾞ- ひじき 人参 蓮根 胡瓜 ﾜｲﾝ ｻﾓﾝ ｷﾞﾊﾞｯ 人参 ｻ- 玉葱 ｻ 牛乳	ビスケットケーキ 麦茶	ﾋﾞｽｸｯﾄ 牛乳 ホイップｸﾘ-ﾑ ｺｰ
10 (月)	せんべい	お弁当の日			★水ようかん 麦茶	こしあん 寒天

## ～お誕生会メニュー～

- ★わかめごはん
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★ひじきサラダ
- ★アルファベットスープ・牛乳

\*都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	1歳児 (Kcal)	たんぱく質 (g)
3歳未満児	397	15.2
3歳以上児 (昼食のみ)	365	16.5
3歳以上児 (昼食+午後おやつ)	464	18.6