

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2025年3月度

日	(土) 1	(月) 3	(火) 4 ☆	(水) 5 ☆	(木) 6	(金) 7 ☆	(土) 8	(月) 10 ☆	(火) 11 ☆	(水) 12 ☆	(木) 13	(金) 14 ☆	(土) 15	(月) 17 ☆
昼	ガバオ炒めごはん 五分付米 鶏ミンチ ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ しめじ にんにく オイスターソース 醤油 みりん ごま油 煮ころがし じゃがいも 人参 醤油 みりん ごま油 煮ころがし じゃがいも 人参 醤油 みりん みそ汁 もやし 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	3色ごはん 五分付米 甘塩鮭 小松菜 醤油 みりん ごま油 きゅうり 人参 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 砂糖 菜の花のおひたし 菜の花 ほうれん草 醤油 砂糖 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー すまし汁 豆腐 みつば 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) 桃ゼリー りんごジュース 砂糖 寒天 白桃缶	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ 白和え ほうれん草 人参 豆腐 きゅうり こんにやく ごま油 みそ 醤油 砂糖 すまし汁 豆腐 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん にんにく 生姜 たたききゅうり きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 人参 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ピザ 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 オリーブ油 豆腐 ピーマン しめじ 玉ねぎ 人参 コーン ウインナー チーズ ケチャップ 鶏肉のからあげ 酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく フライドポテト じゃがいも 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 シーチキン 玉ねぎ しいたけ 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	炊き込みピラフ 五分付米 人参 シーチキン 玉ねぎ しいたけ 人参 ピーマン ケチャップ みりん 醤油 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき 人参 しいたけ たけのこ みりん 醤油 砂糖 オイスターソース ごま油 片栗粉 ミニトマト もずく きゅうり もやし スープ 白菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター 西京焼き かれい 白みそ みりん おひたし 小松菜 春雨サラダ キャベツ きゅうり 酢 大根 ちりめんじゃこ 醤油 塩 ごま油 スープ じゃがいも キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし じゃが芋 しらたき 小松菜 かれい 白みそ みりん 醤油 砂糖 春雨サラダ キャベツ 人参 きゅうり 酢 大根 ちりめんじゃこ 醤油 塩 ごま油 すまし汁 豆腐 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お別れ遠足 1歳以上は お弁当の用意を お願いします	大根めし 五分付米 大根 ちりめんじゃこ 大根葉 みりん 醤油 塩 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ミニトマト じゃがいも 土佐煮 しょうが みりん きゅうり 酢 かぶおぶし スープ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり ごま油 ごま きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 さつまいも 小松菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター 鶏肉のみそチーズ焼き 鶏肉 みそ みりん チーズ ミニトマト きゅうり ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 さつまいも 小松菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	
	食	みそ汁 もやし 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	菜の花のおひたし 菜の花 ほうれん草 醤油 砂糖 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー すまし汁 豆腐 みつば 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) 桃ゼリー りんごジュース 砂糖 寒天 白桃缶	焼きかぼちゃ かぼちゃ 白和え ほうれん草 人参 豆腐 きゅうり こんにやく ごま油 みそ 醤油 砂糖 すまし汁 豆腐 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	たたききゅうり きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 人参 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏肉のからあげ 酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき 人参 しいたけ たけのこ みりん 醤油 砂糖 オイスターソース ごま油 片栗粉 ミニトマト もずく きゅうり もやし スープ 白菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	西京焼き かれい 白みそ みりん おひたし 小松菜 春雨サラダ キャベツ きゅうり 酢 大根 ちりめんじゃこ 醤油 塩 ごま油 スープ じゃがいも キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お別れ遠足 1歳以上は お弁当の用意を お願いします	鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ミニトマト じゃがいも 土佐煮 しょうが みりん きゅうり 酢 かぶおぶし スープ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏肉のみそチーズ焼き 鶏肉 みそ みりん チーズ ミニトマト きゅうり ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 さつまいも 小松菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	
果物 牛乳		果物(りんご) 牛乳	果物(りんご) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(りんご) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳
総カロリー タンパク質														

日	(火) 18 ☆	(水) 19 ☆	(金) 21 ☆	(土) 22	(月) 24 ☆	(火) 25 ☆	(水) 26 ☆	(木) 27 ☆	(金) 28	(土) 29	(月) 31	
昼	かつぱ巻 五分付米 塩 砂糖 酢 きゅうり 焼きのり ハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 片栗粉 塩 醤油 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお節 ごま油 すまし汁 豆腐 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 かれい 白みそ みりん 鶏肉 醤油 みりん 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 オイスターソース しょうが にんにく 酢 わかめ ごま油 にんにく 生姜 カリカリサラダ 人参 キャベツ 大根 人参 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 みそ汁 大根 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し ごま みりん 塩 西京焼き かれい 白みそ みりん 人参 人参 醤油 みりん 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 にんにく 生姜 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 みそ汁 わかめ 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	卒園式	ごはん 五分付米 コーン みりん 塩 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 みそ汁 わかめ 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し ごま みりん 塩 西京焼き かれい 白みそ みりん 人参 人参 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 みそ汁 わかめ 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	うめごはん 五分付米 梅干し ごま みりん 塩 西京焼き かれい 白みそ みりん 人参 人参 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ きゅうり 酢 オリーブ油 塩 みそ汁 わかめ 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 キャベツ 砂糖 オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 にんにく 生姜 もずく きゅうり もやし スープ さつまいも 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき しいたけ たけのこ みりん 醤油 砂糖 キャベツ 小松菜 人参 うすあげ 醤油 みりん みそ汁 もやし 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ みりん 1 けチャップ ソース キャベツ 小松菜 人参 うすあげ 醤油 みりん みそ汁 もやし 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	ハヤシライス 五分付米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ 1 ケチャップ ソース トマトジュース みりん 醤油 2 サラダ レタス きゅうり 酢 オリーブオイル 塩 スープ ちんげん菜 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 かぼちゃの含め煮 かぼちゃ 醤油 みりん すまし汁 玉ねぎ キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
	食	みそ汁 もやし 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	菜の花のおひたし 菜の花 ほうれん草 醤油 砂糖 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー すまし汁 豆腐 みつば 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) 桃ゼリー りんごジュース 砂糖 寒天 白桃缶		焼きかぼちゃ かぼちゃ 白和え ほうれん草 人参 豆腐 きゅうり こんにやく ごま油 みそ 醤油 砂糖 すまし汁 豆腐 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	たたききゅうり きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 人参 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏肉のからあげ 酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 酢の物 きゅうり ごま油 しょうが にんにく 酢 ごま油 醤油 塩 片栗粉 スープ 小松菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき 人参 しいたけ たけのこ みりん 醤油 砂糖 キャベツ 小松菜 人参 うすあげ 醤油 みりん みそ汁 もやし 白菜 みそ だし汁(昆布・煮干)	西京焼き かれい 白みそ みりん おひたし 小松菜 春雨サラダ キャベツ きゅうり 酢 大根 ちりめんじゃこ 醤油 塩 ごま油 スープ じゃがいも キャベツ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	お別れ遠足 1歳以上は お弁当の用意を お願いします
果物 牛乳		果物(りんご) 牛乳	果物(りんご) 牛乳	果物 牛乳	果物(りんご) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物(みかん) 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
総カロリー タンパク質												

3月3日はひな祭りです。
ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。
ひな祭りに欠かせないひな人形も、昔は飾るのではなく川に流されていたという話もあります。
また、桃の花を飾ったりしますが、桃の花には魔除けや長寿のパワーがあるそうです♪

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※3日はひなまつりメニューです。
※6日はお誕生日会です。
※13日はお別れ遠足です。
1歳児以上はお弁当の用意をお願いします。
※22日は卒園式です。
※今月の果物は、りんご・みかん・いちごを予定しています。
※土曜日のおやつは前日にお知らせします。
※☆印はひまわり組さんのリクエストメニューです。

3月3日はひな祭りで
ひな祭りは女の子の健やかな成長を
願う伝統行事です。
ひな祭りに欠かせないひな人形も、昔
は飾るのではなく川に流されていたと
いう話もあります。
また、桃の花を飾ったりしますが、桃
の花には魔除けや長寿のパワーがあ
るそうです♪

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として
計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※3日はひなまつりメニューです。
※6日はお誕生日会です。
※13日はお別れ遠足です。
1歳児以上はお弁当の用意をお願いします。
※22日は卒園式です。
※今月の果物は、りんご・みかん・いちごを予定
しています。
※土曜日のおやつは前日にお知らせします。
※☆印はひまわり組さんのリクエストメニューで
す。