

ゆめっこ保育園 献立予定表 2025年3月

| 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 | 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 キャベツのナムル キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 みそ汁 人参 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干) | 手まり寿司 五分付米 塩 酢 砂糖 人参 きゅうり コーン 鶏肉のかりん揚げ 鶏肉 片栗粉 醤油 みりん キャベツ わかめ 人参 ごま油 ごま 醤油 みそ汁 人参 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干) | ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 パン粉 塩 焼きかぼちゃ かぼちゃ ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつおぶし ごま油 れんごんの含め煮 れんごん 醤油 みりん 菜の花のおひたし 菜の花 ほうれん草 人参 うす揚げ 醤油 砂糖 スープ 玉ねぎ キャベツ 麸 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干) | うめごはん 五分付米 梅干し 大葉 みりん 塩 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん ミニトマト きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 カリカリサラダ キャベツ 人参 醤油 砂糖 酢 スープ 大根 わかめ みりん 醤油 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 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 塩 ブロッコリー みりん 醤油 砂糖 塩 みそ汁 玉ねぎ キャベツ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干) | ドリア 五分付米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン えりんぎ ケチャップ みりん みりん 醤油 塩 煮びたし キャベツ 小松菜 ツナ ひじき 人参 醤油 みりん ごま油 塩 味噌汁 みそ汁 玉ねぎ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干) | 牛肉ごはん 五分付米 牛肉 人参 いんげん コーン しょうゆ みりん みりん 砂糖 じゃがいもの土佐煮 じゃがいも 塩 みりん かつお節 みそ汁 玉ねぎ キャベツ わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干) | ごはん 五分付米 鶏肉の照り焼き 鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 かぶツナサラダ かぶ かぶ葉 ツナ ひじき 人参 醤油 みりん オリーブ油 塩 味噌汁 みそ汁 玉ねぎ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干) | わかめごはん 五分付米 わかめ 豚肉の生姜焼き 豚肉 玉ねぎ ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき しいたけ 人参 たけのこ 醤油 みりん ごま油 砂糖 オイスターソース 塩 味噌汁 みそ汁 玉ねぎ 人参 うす揚げ 味噌 だし汁(昆布・煮干) | ごはん 五分付米 かれの照り焼き かれい 醤油 みりん 生姜 おひたし 小松菜 ごま和え もやし 人参 ブロッコリー 醤油 ごま みそ汁 ごま スープ かぼちゃ 白菜 大根 出汁(昆布・煮干) | 味噌ラーメン 中華めん 豚ミンチ もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 味噌 醤油 みりん みりん 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 鶏のからあげ とりもも肉 しょうゆ みりん 生姜 味噌 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干) | | |
| | おやつ | スコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター 牛乳 | ひしもちクッキー 小麦粉 バター 砂糖 牛乳 粉チーズ 油 抹茶 | もちもちチーズパン 白玉粉 塩 牛乳 粉チーズ 油 | カップケーキ 小麦粉 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー バター 油 ココアパウダー 片栗粉 | かぼちゃドーナツ 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 ベーキングパウダー 油 ココアパウダー 片栗粉 | りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 | さつまいもクッキー 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも | 蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 油 | 恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P | 焼きビーフン ビーフン 人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ かつお節 醤油 ごま油 | ぶどうゼリー 寒天 ぶどうジュース 砂糖 | そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 バター | 焼きおにぎり 五分付米 醤油 みりん ごま油 |
| 果物 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 |

| 日 | (火) 18 | (水) 19 | (金) 21 | (土) 22 | (月) 24 | (火) 25 | (水) 26 | (木) 27 | (金) 28 | (土) 29 | (月) 31 |
|----|--|--|--|-----------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|
| 昼 | 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 人参の含め煮 人参 しょうゆ みりん もやしナムル もやし 人参 ほうれん草 ごま油 醤油 のり スープ わかめ 人参 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干) | うどん 肉うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 みりん ごま油 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干) 中力粉 塩 塩おにぎり 五分付米 塩 磯辺和え 小松菜 もやし 人参 ほうれん草 ごま油 醤油 のり スープ わかめ 人参 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干) | あじごはん 五分付米 あじ しょうが 人参 かれい 玉ねぎ みりん 塩 鶏肉のみそ煮 とりもも肉 味噌 みりん チーズ おひたし 小松菜 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 オリーブオイル 塩 スープ カリフラワー 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干) | 卒園式 | 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 鶏のさみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 砂糖 醤油 みりん 厚揚げと菜の花の そぼろ煮 厚揚げ 菜の花 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 もずく酢 みそ汁 わかめ 玉ねぎ みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干) | ごはん 五分付米 かれのさらさ蒸し かれい 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ 醤油 みりん だし汁(昆布・煮干) 厚揚げと菜の花の そぼろ煮 厚揚げ 菜の花 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 塩 もずく酢 みそ汁 わかめ 玉ねぎ みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干) | ごはん 五分付米 牛肉と春菊のすき煮 牛肉 白菜 春菊 玉ねぎ 人参 えのき みりん 醤油 砂糖 塩 きゅうり わかめ 酢 ごま油 醤油 みりん みそ汁 玉ねぎ えのき 味噌 だし汁(昆布・煮干) | 塩焼きそば 中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 人参 ごま油 にんにく 塩 | 鶏めしおにぎり 五分付米 鶏もも肉 ごぼう ニラ みりん 醤油 | 焼きドーナツ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 牛乳 | 梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小麦粉 小豆 砂糖 塩 |
| | おやつ | かぼちゃドーナツ 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 ベーキングパウダー 油 | スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 バター 粉糖 抹茶 ココアパウダー かぼちゃパウダー いちごパウダー | フルーツゼリー 寒天 砂糖 みかん缶 桃缶 | | いちごケーキ 小麦粉 コーンスターチ ベーキングパウダー 砂糖 ココアパウダー 生クリーム イチゴ | 麩のココアラスク 焼き麩 バター 砂糖 ココアパウダー | 芋かりんとう さつまいも 塩 油 | 塩焼きそば 中華麺 豚バラ肉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 人参 ごま油 にんにく 塩 | 鶏めしおにぎり 五分付米 鶏もも肉 ごぼう ニラ みりん 醤油 | 焼きドーナツ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 牛乳 |
| 果物 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 | 果物 牛乳 |

3月3日ひな祭り
女の子の成長を祝う行事です。
桃の節句とも呼ばれ、ひな人形を飾り、
桃の花、白酒、菱餅、ひなあられなどを
供える習慣があります。

桃の花は、中国伝来の思想で魔除けの力
があるという考え方があったため、桃の
花を愛で、桃の花を入れた酒を飲み、桃
の葉を入れたお風呂に入ること、無病
息災を願いました。
菱餅の三色には、紅は花、白は雪、緑は
新芽で春を表しています。

※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日はひなまつりです。
※19日はお誕生日会です。
※22日は卒園式です。
おやつは自然食・防災用などのお菓子を
提供します。
※3月の果物はりんご・みかん・いちご
などを使用します。
※献立表に色がついているところは、
ひまわりくみのリクエストメニューです。

