

日曜	時間帯	献立	黄	赤	材 料 名 緑	他の調子を整えるもの	
			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		
1 土	昼食	お弁当日	お弁当	お弁当	お弁当	その他	
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、烟のクラッカー	牛乳			
3 月	昼食	ちらし寿司 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーマレード ごま、砂糖 さつま芋	しらす、海苔 鶏肉 わかめ 牛乳	八珍、コーン、グリーンピース、干し椎茸 ほうれん草、人参 玉葱	だし汁、酢、酒、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩	
★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	ご飯 チリコンカン キヤベツのサラダ コンソメスープ	米 黒糖蒸しパン 牛乳	牛ひき肉、大豆 砂糖 砂糖、油	玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ キヤベツ、パプリカ 白葱、人参、玉葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ	
4 火	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き プロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳	牛ひき肉、大麦 ツナ	ベーキングパウダー	
5 水	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き プロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳	鶏肉 ツナ	プロッコリー、人参 玉葱、しめじ、ほうれん草	
午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー しようゆラーメン 鮭の塩焼き	金粒粉クラッカー、クラエース 中華めん、ごま油	牛乳	豚肉、わかめ 鮭	いよかん もやし、コーン、白葱、生姜	みりん、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ	
6 木	昼食	★午後おやつ お茶、かえりちのめん わかめおにぎり 野菜たっぷりビビンバ わかめの和え物 中華スープ	米 ごま、砂糖 ごま、砂糖	牛乳 牛乳、卵 牛乳 牛乳、卵 牛乳 牛乳	炊き込みわかめ 豚ひき肉 わかめ 豆腐	人珍、ほうれん草、もやし、青葱、にんにく 玉葱、チングン菜	鶏がら、しょうゆ 酒、塩
7 金	昼食	ご飯 ホワイドミルクパン 黒糖ロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	小麥粉、砂糖、マーガリン、バター 小麥粉、黒糖、マーガリン ごま、砂糖 さつま芋	牛乳 牛乳、卵 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	人珍、大根、人参 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
8 土	昼食	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、烟のクラッカー	米	鰯 大豆、ひじき 味噌		
10 月	昼食	ご飯 鰯の照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	砂糖	砂糖	人参、いんげん ほうれん草、玉葱、大根	みりん、酒、しょうゆ だし汁、だしじ	
★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、バター、砂糖 牛乳	牛乳、スキムミルク	牛乳		ココア	
11 火	昼食	ご飯(玄米) 照り焼きミートローフ もやしのナムル 中華スープ	玄米(幼児) パン粉、砂糖、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油 わかめ	牛乳 牛乳、卵 牛乳 牛乳	あいびきミンチ、豚ひき肉 玉葱 もやし、ほうれん草、人参 白菜、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酢、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ	
★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米 米	ツナ、海苔	ツナ、海苔	人参	しょうゆ	
12 水	昼食	ご飯 おでん キヤベツの和え物 小松菜の味噌汁	じゃが芋 砂糖	鶏肉、厚揚げ、ちくわ 味噌	大根 キヤベツ、人参 小松菜、しめじ、白葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁	
午後おやつ	牛乳 メロソリパン	小麦粉、砂糖、マーガリン 香キヤベツのサラダ	米、ルワ 油、砂糖	牛乳 牛乳、卵 ツナ 牛乳	トマト、玉葱、人参、舞草、しめじ 春キャベツ、人参	塩	
13 木	昼食	ご飯 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳			
午後おやつ	牛乳 豆乳クリームノドン	鮭の味噌焼き プロッコリーのおかか和え 玉葱のすまし汁	米 砂糖 砂糖	鮭(幼児)、鰯(乳兒)、味噌 かつお節	プロッコリー、人参 玉葱、えのき、青葱	みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ	
14 金	昼食	ご飯 豆乳クリームノドン	小麥粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 牛乳、豆乳 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	玉葱、プロッコリー、人参 牛乳、チーズ	塩
午後おやつ	牛乳 豆乳クリームノドン 具沢山スープ チーズ、牛乳	小麥粉、砂糖、マーガリン じゃが芋					
15 土	昼食	牛乳 牛乳全牛乳	牛乳 牛乳				

3月の給食はこの基準をもとに作成しています。

自然食お菓子

(月)・(木)
(火)・(金)

原材料は国産のものを使用

表立献

2025年3月

魚川保育園

日 曜	時間帯	献立		材料		緑	
		黄	赤	人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱	人参の調子を整えるもの	他の	
17月	17 朝食	ご飯 鰯の味噌焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のすまし汁	米 砂糖 砂糖 さつま芋	鯵、味噌 高野豆腐	人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱	みりん、酒 だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、塩	
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット いちごジャム、砂糖	ヨーグルト、スキミルク			
18火	18 朝食	ご飯 鶏肉の梅焼き プロッコリーの塩昆布和え なめこの中味噌汁	米 砂糖 米、砂糖	鶏肉、味噌 塩昆布 味噌	梅干し プロッコリー、人参 なめこ、大根、小松菜	酒、みりん だし汁	
	午後おやつ	牛乳 クリームチーズトースト 鰯肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 豆腐のすまし汁	米 砂糖 米、砂糖、片栗粉 砂糖	牛乳、卵 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	キヤベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン 玉葱、青葱	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩	
19水	19 朝食	ご飯 鰯の力ラー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コシソメスープ	米 米	小麦粉、砂糖、マーガリン ビーフン、砂糖、油	キヤベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン 玉葱、青葱	酒、みりん、酒 だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩	
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	大豆、ひじき	人参、にら、干し椎茸	ワイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コシソメ、しょうゆ	
21金	21 朝食	ご飯 丸ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	米 米	小麦粉、砂糖、マーガリン マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳 牛乳 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 玉葱、人参、ほうれん草	鶏がら、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 プラシフレーク	さつま芋				
22土	22 朝食	ご飯 丸ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	米 米	小麦粉、砂糖、マーガリン マヨネーズドレッシング、砂糖	牛乳 牛乳 牛乳	白葱、生姜、にんにく 人参、いんげん、干し椎茸 玉葱	酒、みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 プラシフレーク	さつま芋				
24月	24 朝食	ご飯 鰯の香味焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 米	砂糖 さつま芋	鰯 高野豆腐 わかめ、味噌 牛乳	白葱、人参、いんげん、干し椎茸 玉葱	酒、みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニ二きな粉 ポークカレーライス	米 米	マカロニ、砂糖 じゃが芋、ルウ 砂糖、油	牛乳 豚肉、スキミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、コソソメ、ウスターーソース 酢、塩
25火	25 朝食	ご飯 牛乳 フルーツ・クラッカー	米 米	金粒粉クラッカー、クラエース	牛乳 牛乳	バナナ バナナ	
	午後おやつ	ご飯 鮭の味噌焼き プロッコリーのサラダ コシソメスープ	米 米	鮭 砂糖 油、砂糖	鮭 鮭、味噌 ソナ	プロッコリー、人参、コーン 南瓜、しめじ、玉葱	みりん、酒 酢、しょうゆ、塩 コシソメ、しょうゆ
26水	26 朝食	ご飯 牛乳 スイートポテト	米 米	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキミルク、生クリーム		
	★午後おやつ	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の和えもの 油揚げの味噌汁	米 米	砂糖	鶏肉 油揚げ、味噌		
27木	27 朝食	ご飯 お深元気もりもりチャーハン 麻婆丼 わかめのおかか和え 中華スープ	米 米	ごま油 米、砂糖、片栗粉 砂糖	小松菜、人参 なめこ、青葱	みりん、酒 だし汁	
	★午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	米 米	米、砂糖、マーガリン	玉葱、人参、コーン、ビーマン わかめ、かつお節	鶏がら、酒 だし汁、しょうゆ 鶏がら、酒	
28金	28 朝食	牛乳 丸ロールパン さつぱりスープ チーズ、牛乳	米 米	牛乳 牛乳、卵	白菜、玉葱、えのき		
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、煙のクラッカー				
31月	31 朝食	午後おやつ	牛乳	牛乳	保育協力日	※お弁当の持参をお願いします。	

① 調理室からのお問い合わせ

● 今后の食材は、春・夏・秋・冬と季節によって、大きく異なります。

*1月はお金当日 31日は保育協力日です お金当日持参をお願いします

本日はお弁当日、3日は末尚筋力日です。お弁当の持参をお願いします。

3日はひな祭り献立。11日の夜光の日はおのづき月会。20日は日向くまは祭りを含めます。

* 1 日の玄米の量は 100g で、穀物類を 3~4 種類から選んでお召し上がりください。

* 1歳目カラフは精白米と五分つまみ菓子1：1の割合で会わせた混合米を食べます。

* カーニライズの場合は、0.1%の脱脂乳粉を含む。他の製品は、脱脂乳粉を含まない。

9. お問い合わせの際は、必ず「**会員登録**」の欄に記入して下さい。

