



日 曜	時間帯	献立	材 料 名		その他
			黄	赤	
1 土	昼食		お弁当日 		
午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	
3 月	昼食	自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	しらす、海苔	だし汁、酢、酒、しょうゆ、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 わかめ 牛乳	酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	
4 火	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	牛ひき肉、大豆	クチャップ、コンソメ
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 ツナ	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	ベーキングパウダー
5 水	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉	みりん、しょうゆ、酒
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	ツナ	酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	ベーキングパウダー
6 木	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	豚肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 ツナ	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	
7 金	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	かえりちりめん	しょうゆ、酒
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 わかめ	しょうゆ しょうゆ
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ
8 土	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	豆腐	塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	塩 塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ
10 月	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	
11 火	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ
12 水	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ
13 木	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ
14 金	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ
15 土	昼食	自然食お菓子	自然食お菓子	鶏肉、わかめ	しょうゆ、鶏がら、塩
		ちらし寿司 鶏肉のマーメイド焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 マーレード ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳	酒、塩
★午後おやつ	牛乳	自然食お菓子	牛乳	牛乳	鶏がら、しょうゆ

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆
自然食お菓子
 (月)・(木) 畑のクラッカー
 (火)・(金) 野菜スティック
 (水)・(土) ふわふわチップ
 原材料は国産のものを使用
 合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

3月の給食はこの基準をもとに作成しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児 472	15.3 ~ 23.6	10.5 ~ 15.7	218	2.3	188	0.26	0.29	20	2.9	1.5未満
3~5歳児 550	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.2	249	2.4	189	0.32	0.37	24	3.9	1.7未満

献立表

2025年3月

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		その他
			黄	赤	
			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
17 月	昼食	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	鰯、味噌 高野豆腐	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、スキムミルク	
18 火	昼食	ご飯 鶏肉の梅焼き フロココリーの塩昆布和え	米 砂糖	鶏肉、味噌 塩昆布 味噌	酒、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 クリームツイスト	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳、卵	塩
19 水	昼食	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物	米、砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 しらす 豆腐	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	豚肉	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
21 金	昼食	ご飯 鰯のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ	米 マヨネーズドレッシング、砂糖	鰯 大豆、ひじき	ワイン(白)、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳	
22 土	昼食	丸ロールパン 鶏込みスープ	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 プリンフレーク	プリンフレーク、コーンフレーク	牛乳	
24 月	昼食	ご飯 鰯の香味焼き 高野豆腐の煮物	米 砂糖	鰯 高野豆腐	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 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	塩
25 火	昼食	ポロココレーライズ ココロサラダ	米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油	豚肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ
26 水	昼食	ご飯 鰯の味噌焼き フロココリーのサラダ	米 砂糖 油、砂糖	鰯、味噌 ツナ	みりん、酒 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム	
27 木	昼食	鶏肉の照り焼き 小松菜の和えもの	米 砂糖	鶏肉	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶 元氣もりもりチャーハン	米、ごま油	油揚げ、味噌	
28 金	昼食	麻婆丼 わかめのおかか和え	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ、かつお節	鶏がら、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳	塩
29 土	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵 牛乳	塩 塩
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、畑のクラッカー	豚肉 牛乳、チーズ 牛乳	コンソメ、しょうゆ
31 月	昼食	保育協力日 ※お弁当の持参をお願いします。			
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳	

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鰯、春キャベツ、いよかん等です。
- * 1日はお弁当日、31日は保育協力日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 3日はひな祭り献立です。
- * 11日の玄米の日は0～2歳児クラスは精白米を、3～5歳児クラスは玄米を食べます。
- * 鯖は、0～2歳児クラスは鯖に変更します。
- * 今月のご飯は、0歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
1歳児クラスは精白米と五分つき米を1：1の割合で合わせた混合米を食べます。
- * カレーライズの場合、0・1歳児クラスはあんかけ丼(コンソメ・砂糖・醤油で味付け)になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容の一部変更する場合があります。

