



献立表



2025年3月

ときのはこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	ハニーロール ミネストローネ風スープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、砂糖	牛乳 豚肉、大豆 牛乳、チーズ 牛乳	トマト、玉葱、人参、ブロッコリー	塩 ケチャップ、コンソメ
	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			
3 月	昼食	ちらし寿司 鯖の磯辺焼き ほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、砂糖 片栗粉、油 ごま、砂糖 さつま芋	しらす、海苔 鯖、青のり わかめ 牛乳	人参、コーン、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、人参 玉葱	だし汁、酢、酒、しょうゆ、塩 酒、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、バター、砂糖			
4 火	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ キャベツ、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
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
5 水	昼食	しょうゆラーメン 切干大根とツナのサラダ	中華めん、ごま油 砂糖、マヨネーズ、レタス	豚肉、わかめ ツナ	もやし、コーン、白葱、青葱、生姜 切干大根、きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン	鶏がら、しょうゆ
6 木	昼食	わかめご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ	米 片栗粉、小麦粉、油 春雨、砂糖、油	鶏肉	生姜、にんにく きゅうり、人参、コーン もやし、チンゲン菜、玉葱	しょうゆ、酒 酢、塩 鶏がら、しょうゆ
	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	いよかん	
7 金	昼食	野菜たっぷりビビンバ わかめの和え物 中華スープ	米、砂糖、ごま油 ごま、砂糖	豚ひき肉 わかめ 豆腐	人参、ほうれん草、もやし、青葱、にんにく 玉葱、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ホワイトミルクパン	小麦粉、砂糖、マーガリン、バター	牛乳、卵		塩
8 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		
10 月	昼食	ご飯 鯖の照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米 砂糖	鯖 大豆、ひじき 味噌	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、しょうゆ、みりん だし汁
	★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、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア
11 火	昼食	ご飯(玄米) 中華風ハンバーグ もやしのナムル 中華スープ	玄米(幼児)、白米(乳児) パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉 わかめ	玉葱、コーン、キャベツ、干し椎茸 もやし、ほうれん草、人参 白菜、玉葱	酒、しょうゆ、鶏がら、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、砂糖	ツナ、海苔	人参	しょうゆ
12 水	昼食	ご飯 おでん キャベツの和え物 小松菜の味噌汁	米 じゃが芋 砂糖	鶏肉、厚揚げ、ちくわ 味噌	大根 キャベツ、人参 小松菜、しめじ、白葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
13 木	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁	米 砂糖 砂糖 麩	鯖(幼児)、鯖(乳児)、味噌 かつお節	生姜 ブロッコリー、人参 えのき、青葱	だし汁、みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 いもいもドーナツ	さつま芋、片栗粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
14 金	昼食	きのこハヤシライス サラダパーティー 和風ドレッシング	米、ルウ 油、砂糖	牛肉、豆乳	トマト、玉葱、人参、舞茸、しめじ 春キャベツ、人参、大根	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、豆乳		塩
15 土	昼食	イエローロールパン 具沢山スープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参	塩 コンソメ、しょうゆ
	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			
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	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、スキムミルク		

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。
◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫芋チップ
原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

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	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	470	15.4 ~ 23.6	10.5 ~ 15.8	220	2.3	191	0.27	0.29	21	3.0	1.5未満
3~5歳児	553	18.0 ~ 27.7	12.3 ~ 18.4	246	2.4	188	0.32	0.37	24	3.9	1.7未満



献立表



2025年3月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
18 火	昼食	ご飯 鶏肉のノルウェー風 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖	鶏肉 ツナ	ブロッコリー、人参 玉葱、しめじ、ほうれん草	ケチャップ、ウスターソース 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 のりじゃこトースト	<small>小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング</small>	牛乳 しらす、海苔、牛乳		酢、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 豆腐のすまし汁	米、砂糖、片栗粉 砂糖	鶏肉 しらす 豆腐	キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン 玉葱、青葱	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 ちぢみ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳 ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
21 金	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 大豆、ひじき	人参、きゅうり えのき、玉葱、ほうれん草	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	さつまいも	牛乳		
22 土	昼食	丸ロールパン ミルクシチュー フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋、ルウ	牛乳 鶏肉、スキムミルク 牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草 バナナ	塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
24 月	昼食	ご飯 手作り♪ふりかけ 鱈のパン粉焼き 高野豆腐の煮物 さつまいもの味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油 砂糖 さつまいも	ひじき、かつお節 鱈、青のり 高野豆腐 わかめ、味噌	人参、いんげん、干し椎茸 玉葱	しょうゆ、みりん 酒 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	ポークカレーライス カラフルサラダ	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	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 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 鮭のグリル 春雨サラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 春雨、砂糖、油	鮭	きゅうり、人参 南瓜、しめじ、玉葱	酒、塩 酢、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム		
27 木	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き 小松菜の和えもの 油揚げの味噌汁	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	鶏肉 油揚げ、味噌	生姜 小松菜、人参 なめこ、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん わかめおにぎり	米	かえりちりめん 炊き込みわかめ		
28 金	昼食	麻婆丼 わかめのおかか和え 中華スープ	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	玉葱、人参、にら、干し椎茸 白菜、玉葱、えのき	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 牛乳、卵		塩
29 土	昼食	丸ロールパン さっぱりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	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		
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	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鯖、春キャベツ、いよかん等です。
- * 6日の昼食は(5歳児クラス)のリクエスト献立です♪
- * 8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歳クラスは精白米を、3~5歳クラスは玄米を食べます。
- * 鯖は、0~2歳クラスは鯖に変更します。
- * 今月のご飯は、ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
ふたば組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。
- * カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼(しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用)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【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。
- * ふたば、あおば組は、毎日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、調理内容を一部変更する場合があります。

