

2025年3月

献立表

衣笠愛児園

日付	献立	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) ()は未満児	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
01 土	ハヤシライス きゅうりのサラダ、ゼリー	406.5(286.7) 9.7(7.2) 11.4(8.0)	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参、マッシュルーム、しめじ	麦茶	
03 月	【ひな祭り】 ちらし寿司、大根のそぼろ煮 麩とほうれん草の清まし、チーズ	473.2(399.0) 15.3(14.4) 9.9(10.7)	米、砂糖、小麦粉、油、白玉麩、白玉粉、白ごま、片栗粉	チーズで鉄分、あずき(乾)、鶏ひき肉、油揚げ、でんぶ、牛乳	だいこん、人参、かんひょう、ほうれん草、ホールコーン缶、いんげん、さやえんどう	牛乳	桜餅、麦茶
04 火	バターロール、タンドリーチキン ワカメサラダ、春雨スープ	556.2(489.1) 23.4(21.3) 24.9(22.3)	米、ロールパン、油、春雨、砂糖	鶏もも肉、チーズ、ヨーグルト(無糖)、かつお節、牛乳	きゅうり、白菜、ホールコーン缶、人参、玉ねぎ、カットわかめ、焼きのり、にんにく	牛乳	おにぎり(チーズ・おかか) 麦茶
05 水	カレーうどん ポテトサラダ、オレンジ	611.0(501.8) 23.7(20.4) 25.0(21.2)	じゃが芋、干しうどん、コッペパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ウインナー、油揚げ、魚肉ソーセージ	玉ねぎ、人参、きゅうり、オレンジ、長ねぎ	牛乳	ホットドック、牛乳
06 木	ご飯、鶏の唐揚げ ほうれん草、白菜のおひたし 油揚げと大根の味噌汁	527.8(462.9) 25.0(22.2) 17.4(16.3)	米、片栗粉、油	鉄分ヨーグルト、鶏もも肉、米みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し、牛乳	白菜、バナナ、だいこん、ほうれん草、人参、しょうが	牛乳	ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶
07 金	ご飯、魚のフライ(かじき) キャベツとちくわのサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	789.2(617.2) 27.3(22.7) 35.8(28.7)	米、パン粉、砂糖、小麦粉、揚げ油、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、かじき、無塩バター、ちくわ、米みそ、煮干し	キャベツ、きゅうり、人参、カットわかめ	牛乳	スノーボールクッキー 牛乳
08 土	豚肉のみそ丼 豆腐と水菜の清まし、ゼリー	414.1(292.1) 15.8(11.5) 12.2(8.5)	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、チンゲンサイ、水菜	麦茶	
10 月	チーズパン、ハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え ブロッコリーのスープ、牛乳	667.9(568.9) 29.4(25.6) 33.3(28.4)	ロールパン、米、パン粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、人参、ホールコーン缶	牛乳	いなり寿司、麦茶
11 火	【誕生会】 人参ご飯、鮭のクリームマヨネーズ焼き コロコロサラダ かぶのスープ、オレンジ	519.9(464.5) 18.4(17.0) 16.5(17.0)	米、フレンチドレッシング、ごま油	さけ、カルカロアイス、◎牛乳	人参、だいこん、きゅうり、オレンジ、玉ねぎ、かぶ、ホールコーン缶、グリーンピース	牛乳	アイスクリーム クラッカー、麦茶
12 水	【お別れ会】 カレーライス、中華サラダ ヤクルト	675.7(510.2) 15.2(14.0) 19.3(14.6)	米、じゃが芋、春雨、油、砂糖、白ごま、メー플シロップ	ヤクルト、牛乳、豚肉、カルカロアイス、ホイップクリーム、かにかまぼこ、バター	玉ねぎ、人参、きゅうり、いちご、バナナ、ホールコーン缶、みかん缶、しめじ	牛乳	プチパンケーキ 麦茶
13 木	ご飯、麻婆春雨 きゅうりとしらすの和え物 豆腐とワカメの清まし	587.7(476.2) 24.5(20.7) 21.0(18.3)	米、食パン、春雨、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、しらす干し	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、長ねぎ、きゅうり、にら、カットわかめ	牛乳	ツナサンド、牛乳
14 金	スパゲッティミートソース 切り干し大根の甘酢和え、バナナ	678.2(554.9) 23.5(20.5) 24.2(20.7)	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター	玉ねぎ、ホールトマト缶詰、バナナ、人参、きゅうり、かぼちゃ、トマトピューレ、キャベツ、切り干しだいこん、ピーマン	牛乳	かぼちゃクッキー、牛乳
15 土	卒園式						
17 月	中華丼、わかめときゅうりの酢の物 キャベツのスープ、バナナ	584.6(482.0) 21.4(18.6) 15.1(14.2)	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、なると、しらす干し	白菜、玉ねぎ、バナナ、きゅうり、キャベツ、人参、いちごジャム、チンゲンサイ、カットわかめ	牛乳	ジャムサンド、牛乳
18 火	ご飯、揚げ魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのおかか和え 豆腐・油揚げの味噌汁	577.4(468.9) 24.4(20.7) 17.6(15.9)	米、さつま芋、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ、煮干し、バター、かつお節	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、しょうが、にんにく	牛乳	スイートポテト、牛乳
19 水	ソース焼きそば、白菜のおひたし 大根スープ、オレンジ	417.1(357.4) 15.7(14.7) 10.5(11.2)	焼きそばめん、米、油	豚肉、豚ひき肉、バター、かつお節、牛乳	白菜、キャベツ、だいこん、オレンジ、人参、もやし、玉ねぎ、玉ねぎ、ピーマン、えのき、グリーンピース	牛乳	カレーピラフ、麦茶
21 金	黒糖パン、チキンチーズハンバーグ こぎつねサラダ、コンソメスープ、牛乳	635.7(541.7) 29.3(25.2) 26.0(22.9)	黒糖パン、米、砂糖、もち米、油、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、あずき(乾)、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、ミックスチーズ、油揚げ	玉ねぎ、だいこん、きゅうり、人参、えのき	牛乳	ぼたもち、麦茶
22 土	マーボー丼、もやしスープ、ゼリー	377.3(266.3) 14.7(10.7) 10.1(7.1)	米、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	もやし、玉ねぎ、人参、にら、長ねぎ	麦茶	
24 月	ふりかけご飯、すき焼き風煮 きゅうりの梅あえ 油揚げとキャベツの味噌汁	460.7(389.8) 18.9(17.0) 12.5(12.5)	米、ゆでうどん、じゃが芋、砂糖、油	豚肉、米みそ、油揚げ、煮干し、バター、かつお節、かつお節、牛乳	しらたき、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、にら、マッシュルーム、グリーンピース、人参、うめびしお	牛乳	焼きうどん、麦茶
25 火	ぶどうパン、フライドチキン ほうれん草サラダ コーンクリームスープ	520.0(458.2) 24.7(21.9) 15.8(15.3)	米、ぶどうパン、小麦粉、白ごま、油、ごま油	鶏肉(もも皮なし)、牛乳、かにかまぼこ、牛乳	ほうれん草、玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶、人参、グリーンピース、にんにく、こんぶ(だし用)、きざみのり	牛乳	豆おにぎり、麦茶
26 水	ご飯、シュウマイ キャベツの磯あえ 油揚げと白菜の味噌汁	441.0(384.9) 14.6(14.0) 7.8(9.3)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、白ごま	豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	キャベツ、バナナ、玉ねぎ、白菜、人参、あおのり	牛乳	ゼリー、バナナ、麦茶
27 木	きつねうどん、おからサラダ、オレンジ	500.0(427.1) 17.9(16.5) 19.1(17.2)	干しうどん、小麦粉、マッシュポテト、油、砂糖	おから、油揚げ、ツナ油漬缶、かまぼこ、魚肉ソーセージ、かつお節、牛乳	小松菜、オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、長ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳	たこ焼き風ポテト、麦茶
28 金	ご飯、鮭の磯辺焼き もやし・きゅうりのナムル ほうれん草の味噌汁	576.8(468.5) 28.9(23.8) 19.2(17.1)	米、食パン、油、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、バター、煮干し、きな粉	もやし、きゅうり、ほうれん草、人参、あおのり	牛乳	きな粉サンド、牛乳
29 土	炒飯、ほうれん草と春雨のスープ チーズ	345.5(249.6) 12.7(9.3) 11.7(8.2)	米、春雨、油	豚ひき肉、チーズで鉄分	きゅうり、人参、ほうれん草、長ねぎ、ピーマン	麦茶	
31 月	バターロール、パンキングラタン ブロッコリーのドレッシング和え ワカメと人参玉ねぎのスープ	623.1(532.9) 28.2(24.4) 30.3(25.9)	ロールパン、砂糖、小麦粉、油、グラニュー糖	牛乳、牛乳、鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、脱脂粉乳、チーズ、無塩バター、バター	かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、カットわかめ	牛乳	凍り豆腐の フレンチトースト風 牛乳

※赤字はほし組のリクエストメニューです

給食だより



今日は何の日?

3月20日は「春分の日」です。

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くぼたんの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。

旬の食材

新玉ねぎ

普通の玉ねぎは収穫後1か月ほど乾燥させますが、春にとれる新玉ねぎは乾燥させずに出荷されるため、表面が白いのが特徴です。水分量が多く

てやわらかく、辛味が少ないので生でも食べやすく、サラダやマリネなどに適しています。