

2025年

3月の予定献立表

さむかわ保育園

にち 曜	乳児組	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児)	行 事 および 連絡事項
	午前 おやつ		血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	かし	スパゲティナポリタン	豚挽肉	油	玉葱 人参 ピーマン	シュガーロールパン せんべい	420(422) 16.3(16.2)	
土	牛乳	コンソメスープ		スパゲティ	えのきだけ わかめ	牛乳	11.0(12.0) 1.4(1.8)	
3	かし	そばろご飯 野菜サラダ	豚挽肉 卵 えび	米 麦 油	人参 カリフラワー ブロッコリー	さくらもち	519(498)23.5(22.0)	3日 ひなまつり
月	牛乳	♡エビフライ オレンジ	ちくわ		オレンジ	牛乳	15.3(15.2) 1.4(1.3)	
4	果物	♡カレーライス	豚肉 ヨーグルト	米 油 ごま	人参 玉葱 きゅうり グリンピース	♡さつま芋の蒸し物	591(563) 19.0(18.5)	
火	豆乳	♡ツナサラダ ♡ヨーグルト	ツナ缶 脱脂粉乳	じゃが芋		牛乳	14.9(14.8) 1.2(1.1)	
5	かし	麦ご飯 鶏肉と大豆の甘辛煮	鶏肉 茹大豆	米 麦	生姜 大根 人参 ごぼう 白菜 えのきたけ	♡棒ドーナツ	530(512)22.7(21.4)	
水	牛乳	白菜の塩昆布和え みそ汁☆	厚揚げ	ごま油	もやし きゅうり コーン缶 塩昆布 わかめ	牛乳	17.3(17.7) 1.6(1.4)	
6	かし	ご飯 ♡ぶりの煮つけ	ぶり	米	生姜 大根 人参 きゅうり 水菜	♡ミルククリームサンド	553(525) 23.9(22.3)	
木	牛乳	大根と油揚げの酢の物 すまし汁	豆腐 油揚げ		えのきだけ おかかふりかけ	麦茶	16.9(16.4) 1.9(1.7)	
7	かし	チキンライス ♡ミートローフ	鶏肉 豚挽肉 卵	米 油	玉葱 人参 グリンピース コーン缶	♡フライドポテト	638(585) 21.9(19.6)	7日 
金	牛乳	小松菜のごま和え オレンジ	豆腐 脱脂粉乳	ごま	小松菜 キャベツ オレンジ	カルピス	23.8(21.9) 1.3(1.1)	
8	かし	きつねうどん	鶏肉	うどん	玉葱 人参	甘食パン せんべい	537(518) 16.6(16.5)	
土	牛乳	さつま芋の甘煮	油揚げ	さつま芋	干しいたけ	牛乳	9.9(11.8) 1.2(3.5)	
10	かし	麦ごはん ♡かじきの角煮	かじき 卵 厚揚げ	米 麦	細切昆布 きゅうり 白菜 わかめ	せんべい クッキー	551(524) 25.0(23.2)	
月	牛乳	♡細切昆布の和え物 みそ汁☆	かにかまぼこ	油		牛乳	19.0(18.1) 2.8(2.3)	
11	かし	ちらし寿司 ♡鶏のから揚げ	鶏肉 卵 鮭フレーク	米 油	干しいたけ 人参 かんぴょう 焼のり	あんぱんまんムース せんべい	530(526) 16.7(16.7)	11日 誕生日会
火	牛乳	♡マカロニサラダ オレンジ	ハム 油揚げ	マカロニ	きゃべつ きゅうり オレンジ	麦茶	20.5(21.0) 1.4(1.2)	
12	かし	パンズパン ♡煮込みハンバーグ	豚鶏挽肉 卵 脱脂粉乳	パン 油	玉葱 人参 ほうれん草 コーン缶	♡バナナクリーム和え せんべい	473(484) 20.1(19.9)	
水	豆乳	ほうれん草ソティ ♡コーンクリームスープ	魚肉ソーセージ			麦茶	19.1(18.4) 2.5(2.3)	
13	かし	ご飯 ♡鮭のコロコロ煮	鮭 鶏肉	米	生姜 ほうれん草 きゃべつ もやし	♡卵ドックサンド	549(527) 28.5(26.1)	
木	牛乳	♡納豆和え ♡春雨スープ	納豆	春雨	人参 玉葱	牛乳	14.1(15.1) 2.1(1.8)	
14	かし	♡スパゲティミートソース	豚挽肉 カニがまほこ	油 ごま	玉葱 人参 マッシュルーム缶 ピーマン	♡ワッフル せんべい	513(524) 19.3(20.3)	14日 卒園式
金	牛乳	コールスローサラダ パナナ	粉チーズ	スパゲティ	きゃべつ きゅうり トマト缶 パナナ	牛乳	13.3(15.7) 1.7(1.8)	
15	かし	焼きそば	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし 青のり	バターブレッド せんべい	549(527) 28.5(26.1)	
土	牛乳	かぼちゃのみそ汁	豆腐	焼きそば	かぼちゃ 小松菜	牛乳	14.1(15.1) 2.1(1.8)	
17	かし	麦ごはん ♡かれいの煮つけ	かれい	麦 米 油	玉葱 人参	きなこおはぎ	549(527) 28.5(26.1)	
月	牛乳	大豆のケチャップ煮 パイン缶	茹大豆 ウインナー	じゃが芋	トマト缶 パイン缶	牛乳	14.1(15.1) 2.1(1.8)	
18	かし	ご飯 ♡千草焼き	卵 鶏挽肉	米 油	人参 いんげん 玉葱	ハバロア寒天 ウエハース	549(527) 28.5(26.1)	
火	牛乳	♡中華風酢の物 パナナ	ハム 豆腐	春雨 ごま油	きゅうり もやし パナナ	麦茶	14.1(15.1) 2.1(1.8)	
19	かし	麦ご飯 ♡鶏肉のレモン風味揚げ	鶏肉	米 麦 油 ごま油	レモン きゅうり 人参 コーン缶	♡ジャム&マーガリン サンド	549(527) 28.5(26.1)	
水	牛乳	♡ポテトサラダ みそ汁☆	ハム	じゃが芋	大根 えのきたけ わかめ	牛乳	14.1(15.1) 2.1(1.8)	
21	果物	♡豚肉の甘辛丼 ♡かきたま汁	豚肉	米	玉葱 しらたき 人参 いんげん	♡玄米フレーク せんべい	513(490)20.6(19.2)	
金	豆乳	♡きゅうりとわかめの酢の物	卵		小松菜 きゅうり わかめ	牛乳	16.9(16.3) 2.2(1.8)	
22	かし	野菜ラーメン	豚肉	ラーメン	人参 もやし コーン缶	クリームパン せんべい	500(483)18.1(17.7)	
土	牛乳	スウィートポテトサラダ	なると	さつま芋	きゅうり	牛乳	11.2(11.9) 1.4(1.3)	
24	かし	♡麦ご飯 鯖の煮つけ	鯖	米 麦 麩	人参 きゅうり きゃべつ	野菜ポッキー	522(500)25.2(23.4)	
月	牛乳	きゅうりの中華サラダ すまし汁☆	鶏ささみ	ごま ごま油	ほうれん草 わかめ	牛乳	15.2(15.1) 2.1(1.9)	
25	かし	♡焼きそば	豚肉 あさり水煮	焼きそば	きゃべつ 人参 もやし あおさ	♡コーンフレーク	459(466)18.6(18.3)	
火	牛乳	♡ひじきの炒り煮 オレンジ	油揚げ	油	ひじき しらたき グリンピース オレンジ	牛乳	12.4(14.3) 2.3(2.3)	
26	かし	ホットパン ♡マカロニグラタン	鶏肉 ブチダノン	パン 油 ごま	人参 玉葱 コーン缶 クリーム缶 グリンピース	♡青菜鮭おにぎり	460(463)25.2(18.8)	
水	豆乳	小松菜の五目和え ♡ブチダノン	脱脂粉乳 油揚げ	マカロニ	マッシュルーム缶 小松菜 しめじ しらたき	麦茶	9.3(10.6) 2.9(2.1)	
27	かし	ご飯 ♡はなシューマイ	豚挽肉 豆腐	米 油 ごま油	玉葱 干しいたけ	♡豆乳わらびもち	414(585)16.3(23.4)	
木	牛乳	人参シリシリ パナナ	卵 ツナ缶	シューマイ皮	人参 パナナ	牛乳	12.7(20.8) 2.0(0.8)	
28	かし	麦ご飯 厚揚げの肉巻き煮	豚肉	米 麦	たまねぎ 人参	むらさき芋あんぱん	409(562)21.6(24.3)	
金	牛乳	温野菜マリネ風 みそ汁☆	厚揚げ 油揚げ	じゃが芋	ブロッコリー 切干大根	牛乳	16.9(21.1) 2.2(1.6)	
29	かし	焼うどん	豚肉	油 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし あおさ	せんべい クッキー	499(377) 22.4(14.9)	
土	牛乳	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	うどん		牛乳	24.2(12.6) 1.5(2.0)	
31	かし	麦ご飯 かじきの竜田揚げ	かじき	米 麦 油	人参 玉葱 コーン缶 パセリ缶	りんごレーズン蒸しパン	493(546) 19.5(21.3)	
月	牛乳	マカロニソティ オレンジ	豚挽肉	マカロニ	オレンジ	牛乳	20.7(17.6) 1.5(0.9)	

◇ひなあられのおはなし◇
野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりといわれています。 春夏秋冬を表す『桃色・緑・黄・白の4色』が元々の色だったそうです。



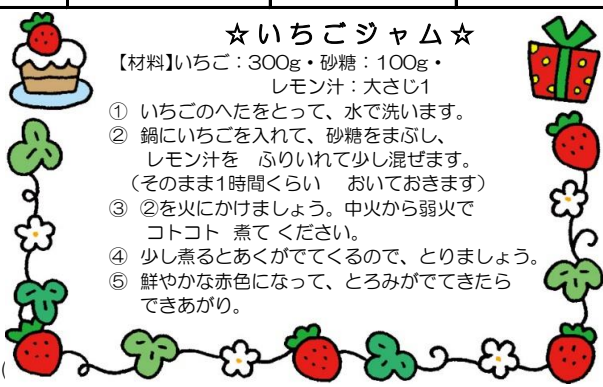
◇ 白酒のおはなし ◇
ひなまつりの歌にもある白酒ですが、アルコール度7%のお酒です。日本酒を作る時、最後に原料を搾り澄んだ液体を製品にしたのが清酒、絞らすもろみを調整したのが白酒です。また甘酒は日本酒と同じ様に作りますが、澱粉を甘い糖分にかえたもので、アルコール度はほとんどありません。

3月の3才以上児平均提供栄養量 (I)は未満児：エネルギー527(512)・蛋白質21.0(20.1)・脂質15.8(16.2)・食塩1.9(

《 春 分 の 日 》
昼と夜の長さがほぼ等しくなる日この日を境に昼のほうが少しずつ長くなっていきます。春分の日を中日として前後3日の7日間を仏教では彼岸といい、最初の日を彼岸の入り、最後の日を彼岸の明けと呼んでいます。



☆いちごジャム☆
【材料】いちご：300g・砂糖：100g・レモン汁：大さじ1
① いちごのへたをとって、水で洗います。
② 鍋にいちごを入れて、砂糖をまぶし、レモン汁を ふりいれて少し混ぜます。(そのまま1時間くらい おいておきます)
③ ②を火にかけてまじょう。中火から弱火でコトコト 煮てください。
④ 少し煮るとあくがでてくるので、とりましょう。
⑤ 鮮やかな赤色になって、とろみがでてきたらできあがり。



◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。