



3月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！
(☆印がついているもの)

2025年3月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
1	15	土	干し芋 ごはん 豚肉の塩麹焼き マカロニサラダ 味噌汁(白菜 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(塩昆布 ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、マカロニ、マヨネーズ、◎白ゴマ	豚ロース肉、ハム、◎煮干し	きゅうり、にんじん、白菜、玉ねぎ、ワカメ、◎塩昆布	醤油、塩、塩麹、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
3	17	月	ひなまつりのついでメニュー		米、小麦粉、片栗粉、白ゴマ、◎道明寺粉	○豆乳、卵、桜でんぶ、鶏ムネ肉、はまぐり、かまぼこ、◎小豆、煮干し	れんこん、かんぴょう、干し椎茸、絹さや、刻み海苔、菜の花、ほうれん草、にんじん、ワカメ、苺、◎桜の葉	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
			豆乳 ごはん チキン南蛮 野菜添え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	☆タン麺	米、片栗粉、マヨネーズ、糸こんにゃく、じゃが芋、◎生中華麺	鶏もも肉、卵、さつま揚げ、◎豚バラ肉	玉ねぎ、らっきょう、レタス、ブロッコリー、ひじき、れんこん、にんじん、ワカメ、◎ニラ、もやし、ネギ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
4	18	火	さつま芋 ごはん ☆鮭の塩焼き 小松菜のなめ茸和え 豚肉と大根の煮物 味噌汁(玉ねぎ 油揚げ)	☆やきとりごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、糸こんにゃく	鮭、豚バラ肉、油揚げ、◎鶏もも肉	小松菜、もやし、にんじん、なめ茸、大根、生姜、ネギ、玉ねぎ、◎きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
5	19	水	豆乳 ごはん ☆肉団子の甘酢あん 野菜炒め 大豆もよしのサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ ほうれん草)	☆焼きまんじゅう ブロッコリー 煮干し	米、パン粉、◎小麦粉	牛豚合挽肉、ハム、絹豆腐、◎煮干し	玉ねぎ、キャベツ、スナップえんどう、エリンギ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、ネギ、ほうれん草、◎ブロッコリー	醤油、塩、砂糖、穀物酢、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁	
			干し芋 おにぎり(ワカメ、おかか) ☆鶏のから揚げ スナップえんどう 苺 ☆豚汁	ぼたもち 小松菜の煮浸し 煮干し ※20日が春分の日の為	米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋、糸こんにゃく	○豆乳、鰹節、鶏もも肉、豚こま肉、油揚げ、◎小豆、煮干し	ワカメ、生姜、にんにく、玉ネギ、スナップえんどう、苺、にんじん、大根、ごぼう、ネギ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
6	21	木	干し芋 ごはん ☆ピーマンの肉詰め焼き たたきごぼう 春雨サラダ 味噌汁(白菜 大根)	☆揚げじゃが芋 キャベツの煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、春雨、◎じゃが芋	豚ひき肉、ハム、◎煮干し	ピーマン、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、もやし、にんじん、白菜、大根、◎青海苔、キャベツ	醤油、塩、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
7	21	金	じゃが芋 卒園お祝いメニュー		○じゃが芋、もち米、黒ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく、寒天	ささげ、ブリ、卵、豚こま肉、◎豚バラ肉	菜の花、もやし、にんじん、大根、ネギ、しめじ、苺、みかん缶、◎かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
			干し芋 ごはん サバの味噌煮 ほうれん草の梅のり和え 鶏肉と大豆の五目煮 ☆ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	かぶの即席漬け 昆布	○じゃが芋、米、春雨、◎糸こんにゃく	サバ、鰹節、鶏もも肉、大豆、◎豚バラ肉	生姜、ほうれん草、もやし、梅干し、刻み海苔、にんじん、ごぼう、昆布、ワカメ、玉ねぎ、◎かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
8	22	土	卒園式						
			干し芋 ごはん 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根 ほうれん草)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ、◎白ゴマ	鶏もも肉、ハム、◎煮干し	ネギ、生姜、にんじん、きゅうり、大根、ほうれん草、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
10	24	月	じゃが芋 ごはん ☆マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ささみのゴマドレサラダ 野菜わん(えのき 舞茸 ほうれん草)	☆ふかしさつま芋 スナップえんどう 煮干し	○じゃが芋、米、白ゴマ、◎さつま芋	豚ひき肉、木綿豆腐、ささみ、◎煮干し	生姜、にんにく、にんじん、ネギ、生椎茸、茄子、キャベツ、ブロッコリー、えのき、舞茸、ほうれん草、◎スナップえんどう	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
11	25	火	豆乳 ごはん ☆豚カツ ゴマ酢和え コロコロサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	じゃこネギごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、小麦粉、パン粉、白ゴマ、じゃが芋、さつま芋、マヨネーズ	○豆乳、豚ヒレ肉、卵、ハム、◎じゃこ	チンゲン菜、えのき、にんじん、きゅうり、白菜、◎ネギ、ほうれん草、昆布	醤油、塩、砂糖、穀物酢、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁	
			誕生会メニュー	米、白ゴマ、片栗粉、小麦粉、山芋、揚げ玉、さつま芋、黒ゴマ、春雨、マヨネーズ	○豆乳、鮭、手羽元、豚バラ肉、卵、鰹節、ハム、ヨーグルト、生クリーム、◎じゃこ	ワカメ、生姜、にんにく、キャベツ、万能ネギ、青海苔、れんこん、スナップえんどう、きゅうり、もやし、にんじん、りんご、オレンジ、苺、◎ネギ、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油		
12	26	水	豆乳 菜めし ☆カレイの照り焼き キャベツとツナの昆布和え 筑前煮 味噌汁(かぶ 玉ねぎ)	☆いなり寿司 小松菜の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、里芋、糸こんにゃく	○豆乳、カレイ、ツナ、鶏もも肉、◎油揚げ、煮干し	かぶの葉、キャベツ、きゅうり、塩昆布、にんじん、れんこん、糸こんにゃく、干し椎茸、かぶ、玉ねぎ、◎小松菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
13	27	木	干し芋 ごはん ☆ハンバーグトマトソース オープン焼き 切干大根サラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	とりたまごごはん 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	牛豚合挽肉、木綿豆腐、ツナ、絹豆腐、◎鶏ひき肉、卵	玉ねぎ、トマト、スナップえんどう、切干大根、にんじん、きゅうり、なめこ、ネギ、◎絹さや、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、中濃ソース、ケチャップ、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁	
14	28	金	さつま芋 ごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き 菜の花とじゃが芋炒め ☆りんごと白菜のサラダ 味噌汁(大根 油揚げ)	☆焼きそば するめ	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、◎蒸し中華麺	鶏もも肉、ハム、油揚げ、◎豚こま肉、するめ	生姜、にんにく、菜の花、玉ねぎ、コーン、りんご、白菜、きゅうり、大根、◎キャベツ、もやし	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁	
			豆乳 協力保育(お弁当の用意をお願いします。)	せんべい りんご 煮干し	◎せんべい	○豆乳、◎煮干し	◎りんご		
29	31	土	干し芋 ごはん 鶏つくね焼き キャベツとツナのサラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、マヨネーズ	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、えのき、小松菜	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁	
31	月	豆乳 協力保育(お弁当の用意をお願いします。)	干し芋 オレンジ 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、◎煮干し	◎オレンジ			

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。

麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

3日(月)
ひなまつりのついでメニュー

ちらし寿司
鶏肉の衣揚げ
菜の花のゴマ和え
すまし汁
いちご
補食 さくら餅 煮干し

7日(金)
卒園お祝いメニュー

お赤飯
ブリの照り焼き
菜の花和え
☆小江戸汁
フルーツ寒天

19日(水)クッキング
きりん組さんがくじら組さんありがとうの
きもちを込めておにぎりを作ります。

25日(火) 誕生会メニュー
(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
チューリップから揚げ
ふわふわお好み焼き
さつま芋とれんこんの甘酢炒め
シルバーサラダ
オレンジ りんご
いちごヨーグルトムース