



令和7年 3 月 の 献 立 予 定 表

★ は、らいおん組
リクエストメニューです。

東部若葉保育園

日	曜 日	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料		
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
10 24	月	ご飯	カレイのねぎ味噌焼き さわやか漬ナ 具沢山汁 バナナ	牛乳 ★キムムッチご飯	牛乳 カレイ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく	かぶ 人参 きゅうり レモン 葱 大根 干しいたけ ごぼう バナナ ねぎ のり
11 25	火	★タコライス	コロコロサラダ ★わかめスープ 清見オレンジ	牛乳 せんべい ★あじさいゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 豆腐	米 麦 砂糖 油 ごま お菓子 カレー粉	にんにく キャベツ 玉葱 きゅうり 葱 わかめ ケチャップ コーン缶 寒天 トマトピューレ 清見オレンジ ジュース トマト缶 トマト
12 26	水	★焼きビーフン	厚揚げとブロッコリーのサラダ きのこスープ ヨーグルト	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 豚肉 ヨーグルト 厚揚げ ツナ缶	ビーフン マヨネーズ コンソメ	人参 ひじき ブロッコリー 玉ねぎ ニラ 舞茸 しめじ えのき
13 27	木	わかめご飯	肉野菜炒め トマト みそ汁 バナナ	牛乳 りんごジャム/パン	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 パン ごま油	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ トマト もやし 人参 バナナ わかめ
14 28	金	パン	鶏肉のから揚げ サラダス/パゲティ 野菜スープ 清見オレンジ (14日特別献立)	牛乳 14日カナッペ 28日袋菓子	牛乳 鶏肉	パン 油 スパゲティ クラッカー 片栗粉 コンソメ お菓子 マヨネーズ	玉葱 キャベツ コーン缶 にんじん 清見オレンジ
1.15 29	土	和風スパゲティ	豆腐サラダ バナナ	牛乳 袋菓子	牛乳 ツナ缶 豆腐	スパゲティ お菓子 油 コンソメ	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン缶 葱 バナナ
3.17 31	月	ご飯	ぶりの照り焼き 里芋のごま和え みそ汁 バナナ (3日特別献立)	牛乳3日二色蒸しパン 17日 きな粉クッキー	牛乳 ぶり みそ 厚揚げ きなこ 鶏	米 里芋 砂糖 小麦粉	人参 葱 えのきたけ いちごジャム バナナ 白菜 三つ葉
4 18	火	★ウインナーカレー	★パリパリサラダ ★豆腐スープ 清見オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏卵 しらす 豆腐 きな粉 ウインナー	米 麦 ワンタンの皮 じゃがいも 砂糖 カレー粉 ホットケーキミックス	生姜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ ひじき もやし えのき ブロッコリー 清見オレンジ
5 19	水	★ジャージャー麺	かぼちゃサラダ ヨーグルト	牛乳 ★5日みたらし団子 ★19日2色ぼたもち	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	中華麺 ごま油 砂糖 米 もち米 マヨネーズ	生姜 にんにく かぼちゃ もやし 人参 玉葱 コーン缶 きゅうり 葱
6	木	ご飯	豚肉のしょうが焼き ★ネバネバ和え みそ汁 清見オレンジ	牛乳 ★ハムカツサンド	牛乳 納豆 ハム	米 パン 砂糖 パン粉	きゅうり 人参 キャベツ もやし ねぎ 生姜 清見オレンジ わかめ 玉ねぎ
7 21	金	パン	★鮭のクラッカー焼き コールスロー コーンスープ バナナ	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 鮭 鶏卵 スkimミルク	パン 油 ホットケーキミックス スパゲティ 砂糖 クラッカー	キャベツ コーン缶 人参 玉ねぎ バナナ 桃缶 ケチャップ
8 22	土	みそうどん	ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 おにぎり	牛乳 鶏肉 かつお節 味噌	うどん 米	玉ねぎ ブロッコリー 人参 バナナ ねぎ

※エネルギー590kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g を基準に献立を作成しています。

- ・誕生日会のケーキに豆乳クリーム等のトッピングをする場合があります。
- ・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
- ・乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいただきます。

～～特別献立のお知らせ～～

【🏯3月3日（月）ひな祭り献立🏯】

・ちらし寿司・ぶりの照り焼き・小松菜のごま和え・すまし汁・バナナ
（おやつ）・二色蒸しパン

【🌸3月14日（金）らいおん組を送る会🌸】

・鮭ごはん・鶏肉の唐揚げ風・フライドポテト・サラダスパゲティ
・野菜スープ・清見オレンジ

（おやつ）カナッペ（クラスによって種類が違います）

ひよこ組→（粉糖）（ツナ缶、きゅうり）りす組→（ツナ缶、きゅうり）

うさぎ組～らいおん組→（もも缶、豆乳クリーム）（ツナ缶、きゅうり）

※サラダスパゲティとカナッペにマヨネーズの代替を使用しています。

全員マヨネーズの代替なので除去はありません。

~~~~~

3月28日（金）調理室の大掃除のため、おやつは袋菓子になります。