



3月の献立表



<旬の食材>
キャベツ、小松菜
大根、オレング、豚、納豆

<今月の誕生日>
3月4日(火)

令和7年
つばき保育園

日	曜日	献立名			主な材料				1日の実質糖質 (乳児)	1日の実質たんぱく質 (幼児)
		午前おやつ(1~2歳児)	朝食	午後おやつ	赤心皿・肉になる	緑心からの唐子を繋げる	黄心かや体温となる	その他		
1	15	土	アンパンマンせんべい 牛乳	焼肉丼 じゃが芋と人参の煮物 味噌汁(青梗菜、白菜)	クレープ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン ちんげん菜 白菜	米 サラダ油 ごま じゃが芋 クレープ	醤油 みりん 酒 煮干し昆布かつおだし汁	E P E P 508 194 517 204 F NaCl F NaCl 16.7 1.2 15.2 1.3
5	19	水	バナナ 麦茶	御飯 マーメレードチキン チンゲン菜のソテー 味噌汁(さつま芋、玉葱、油揚げ)	5日: マシュマロごまおこし 牛乳 19日: ほたもち 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳 19日: つぶあん	ちんげん菜 もやし コーン 玉ねぎ	米 マーメレードジャム サラダ油 さつま芋 5日: マシュマロ バター ごま コーンフレーク	醤油 塩 煮干し昆布かつおだし汁	E P E P 467 200 545 252 F NaCl F NaCl 12.7 1.2 16.0 1.5
6	18	火	6日: ソダクラッカー 牛乳 18日: マンナウエハース 牛乳	納豆マーボー丼 切干大根とひじきの中華風サラダ わかめスープ オレング	チーズいももち 牛乳	豆腐 豚ひき肉 納豆 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 切干大根 キャベツ もやし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま じゃが芋	醤油 酢 ガラスープ 塩	E P E P 502 166 546 175 F NaCl F NaCl 15.5 1.5 15.2 1.7
7	21	金	ヨーグルト 麦茶	カレーライス ごぼう入りごまマヨサラダ 野菜スープ(キャベツ、人参、水菜) バナナ	シュガー揚げパン 牛乳	豚肉 牛乳	にんにく 人参 ごぼう パプリカ パプリコ キャベツ バナナ	米 押し麦 サラダ油 じゃが芋 マヨドレ ごま コッパパン グラニュー糖	カレーウ 醤油 塩 ガラスープ	E P E P 599 195 659 206 F NaCl F NaCl 19.5 1.7 22.9 1.9
8	29	土	アンパンマンせんべい 牛乳	とり丼 さつまいもの甘煮 味噌汁(小松菜、玉葱)	マスカットゼリー マンナビスケット 牛乳	鶏肉 鶏ひき肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜	米 砂糖 サラダ油 さつま芋 マスカットゼリー マンナビスケット	醤油 みりん 煮干し昆布かつおだし汁	E P E P 496 181 511 190 F NaCl F NaCl 12.0 1.0 10.5 1.1
10	24	月	カルシウムせんべい 牛乳	御飯 さけの西京焼 白菜の甘酢漬け けんちん汁	バナナソフトクッキー 牛乳	鮭 味噌 油揚げ 牛乳	白菜 胡瓜 人参 大根 長ねぎ バナナ	米 砂糖 塩 小麦粉 サラダ油	酒 みりん 塩 酢 醤油 昆布かつおだし汁 ベーキングパウダー	E P E P 500 221 541 249 F NaCl F NaCl 13.0 1.1 12.6 1.2
11	25	火	アンパンマンせんべい 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁(鮭、長葱、小松菜) グレープフルーツ	きなこマカロニ 牛乳	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 胡瓜 人参 長ねぎ 小松菜 グレープフルーツ	米 サラダ油 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 鮭 マカロニ	醤油 酒 みりん 塩 煮干し昆布かつおだし汁	E P E P 548 235 593 261 F NaCl F NaCl 15.9 1.1 15.5 1.2
12	26	水	バナナ 麦茶	食パン ボークビーンズ もやしのサラダ マカロニスープ	チーズおかおにぎり 牛乳	豚肉 鶏ひき肉 大豆 かつお節 チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ トマト缶 パセリ もやし 人参 胡瓜 ほうれん草	食パン サラダ油 砂糖 マカロニ 米 ごま	ケチャップ 醤油 塩 酒 中濃ソース ウスターソース 酢 ガラスープ	E P E P 437 205 508 251 F NaCl F NaCl 11.6 1.7 14.6 2.2
13	27	木	クラッカー 牛乳	ひじき入りそばろ丼 切干大根の煮物 味噌汁(玉葱、わかめ) オレング	ココアケーキ 牛乳	豚ひき肉 ちくわ 味噌 牛乳	生姜 ひじき コーン グリーンピース 切干大根 人参 わかめ オレング	米 サラダ油 砂糖 ごま油 小麦粉	醤油 みりん 酒 煮干し昆布かつおだし汁 ココア 小麦粉	E P E P 585 205 636 224 F NaCl F NaCl 20.1 1.7 20.2 1.9
17	31	月	マンナビスケット 牛乳	御飯 たちのフライ 白菜と青梗菜のナムル 味噌汁(豆腐、わかめ)	フルーツヨーグルト マンナウエハース 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	人参 ちんげん菜 人参 コーン わかめ みかん缶 白桃缶 キウイ	米 小麦粉 バナ粉 サラダ油 ごま油 ごま 砂糖 マンナウエハース	塩 中濃ソース 煮干し昆布かつおだし汁	E P E P 494 204 535 226 F NaCl F NaCl 14.3 1.2 14.1 1.4
ひなまつり	3	月	マンナビスケット 牛乳	ひなちらし 鮭の照焼き キャベツと菜の花のごま味噌和え すまし汁(かぶ、花鮭)	3色ゼリー マンナウエハース 牛乳	油揚げ 鶏ひき肉 桜でんぶ 鮭 味噌 カルピス 牛乳	干し椎茸 人参 生姜 キャベツ パプリカ 菜の花 かぶ 鰻天	米 砂糖 ごま 花鮭 ゼリーの素(いちご) ゼリーの素(青りんご) マンナウエハース	酢 塩 醤油 みりん 昆布かつおだし汁	E P E P 502 262 549 306 F NaCl F NaCl 12.5 1.9 12.0 2.2
誕生会	4	火	マンナウエハース 牛乳	醤油ラーメン さつま芋のツナサラダ バイナップル	プリン 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 生クリーム	にんにく 生姜 人参 もやし 長ねぎ 胡瓜 パプリカ キウイ	ラーメン サラダ油 ごま油 さつま芋 マヨドレ プリンの素 砂糖	醤油 酒 ガラスープ 塩 みりん かつおだし汁	E P E P 509 205 541 222 F NaCl F NaCl 16.6 1.8 16.0 2.2
お弁当の日	14	金	ヨーグルト 麦茶	御飯 鶏肉の唐揚げ キャベツと小松菜の和え物 豆乳味噌汁 バナナ	パウムクーヘン カルシウムウエハース 牛乳	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ 万形ねぎ バナナ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋 パウムクーヘン カルシウムウエハース	醤油 酒 煮干し昆布かつおだし汁	E P E P 594 228 640 263 F NaCl F NaCl 17.7 1.2 20.5 1.4

※食べたくない食材は事前にご家庭で必ずお試ください。 ※献立は食材等の都合により変更する場合がございます。 ※O歳児クラスは、りんご・なしは加熱して提供します
※マヨネーズ(マヨドレ)、ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、さつまあげ、マシュマロ、コーンフレーク、ホットケーキ粉、ラーメン、中華めん、食パンは御不使用のものを提供しています。