

令和7年3月1日

保護者各位

# 3月 給食献立表

認定こども園 文化保育園  
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 焼きそば オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース (海老エキス)	牛乳 市販菓子☆ (小麦)
3(月)	牛乳 バナナ	レズンパン 澄まし汁 ホクベインズ ツナサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、ワカメ 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ キャベツ、ツナ、胡瓜、ミカン缶	牛乳 三色花ゼリー☆ (大豆)
4(火)	牛乳 キウイ	きつねうどん 肉団子の甘だれ 小松菜の胡麻和え	うどん、鶏肉、玉葱、人参、葱、寿司揚げ (鶏豚肉) 小松菜、人参、コン	牛乳 きな粉ラスク (麩、マーガリン、きな粉)
5(水)	牛乳 ハイハイ☆	お別れ遠足・ランランランチ お弁当の用意をお願いします。 ※もみじ〜ゆり組はクビ〜ラムネ(アレルギー不使用)のおやつがあります。		牛乳 ソーセー人ハイ(小麦、ウインナー、チーズ、黒胡麻、ハゼリ)
6(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	ハンバーグ 野菜スープ チキンナゲット☆ フライドポテト☆ ブロッコリーサラダ スタミン☆	パン(小麦、卵)ハンバーグ☆、キャベツ、人参、カレー粉、ケチャップ 人参、かぶ、玉葱 (小麦、卵) (じゃが芋) ブロッコリー、人参、コン (乳酸菌飲料)	牛乳 誕生日ケーキ★ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはア〜モンドが 使用されています
7(金)	牛乳 八朔	白御飯、味噌汁 いり豆腐 白身魚のみぞれ煮	人参、薄揚げ、法蓮草 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース ホキ、大根	牛乳 胡麻トースト (食パン(小麦)マーガリン、 練胡麻)
8(土)	牛乳 ハイハイ☆	ガパオライス 澄まし汁 キウイ	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、オイスターソース 人参、白菜、ワカメ	牛乳 市販菓子☆ (小麦)
10(月)	牛乳 バナナ	メ〜ブルスティックパン 澄まし汁 クリーム煮 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュ〜ミックス(小麦)mixベジタブル、 ブロッコリー 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻	牛乳 マ〜ブルケーキ (ホットケーキmix、豆乳、ココア、 バナナ)
11(火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 和風サラダ	人参、舞茸、薩摩芋 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、きな粉、ゼラチン)
12(水)	牛乳 オレンジ	麻婆丼 中華スープ 三色和え	豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌 人参、ニラ、白菜 小松菜、もやし、人参	牛乳 プリンタル☆ (大豆)
13(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 いりどり 鱈のあんかけ	豆腐、薄揚げ、豆苗 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース 鱈	牛乳 マトレヌ(バター)★ (小麦、卵、蜂蜜、ア〜モンド)
14(金) 防災給食 の日	牛乳 ハイハイ☆	リゾット風 タンダーチキン マカロニサラダ カルピスホーンチ	アルファ米、玉葱、しめじ、人参、ウインナー 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレー粉 マカロニ、胡瓜、人参、ツナ フルーツカクテル缶、カルピス	牛乳 市販菓子 (小麦、乳) 
防災給食の日は、災害時に通常の食材が使えないことを想定し、主に備蓄食品を使用した献立・間食になっています。3/11は東日本大震災の日です。南海トラフ巨大地震の被害はその約10倍と想定されています。日頃から防災意識を高め、災害にしっかりと備えましょう。				
15(土)	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール 肉うどん キウイ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参	牛乳 市販菓子☆(小麦)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
17 (月)	牛乳 ハナナ	クオターホル 澄まし汁 チリコンカン 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマ 鶏肉、蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、練胡麻	牛乳 ぶどうゼリー (ジュース、ゼラチン)
18 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 一口焼売☆	人参、ニラ、茄子 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌 (小麦、鶏豚肉)	牛乳 かるかん (米粉、山芋、豆乳)
19 (水)	牛乳 オレンジ	ゆかり御飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 公魚のから揚げ	人参、薩摩芋、舞茸 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆 公魚、片栗粉	牛乳 ビスコ☆ (小麦) 八ヶ岳高原牧場ヨーグルト★
21 (金)	牛乳 黄桃	ドライカレー 澄まし汁 きのこの胡麻和え	豚ミンチ、玉葱、MIX ベジタブル、ホルトマ、カレールー☆ (小麦) 人参、豆腐、ワカメ しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻	牛乳 お好み焼き (小麦、キャベツ、山芋、豆腐、コン、ツナ、ソース)
22 (土)	卒園式			
24 (月)	牛乳 ハナナ	レースパン 澄まし汁 五目ビーフン 根菜サラダ	小麦、卵、乳 人参、白菜、ワカメ 豚肉、ビーフン、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン 牛蒡、大根、人参、胡瓜、練胡麻	牛乳 大学芋 (薩摩芋、胡麻)
25 (火)	牛乳 キウイ	ひじき炒飯 中華スープ ナムル	ひじき、豚ミンチ、コン、葱、人参 人参、ニラ、玉葱 青梗菜、もやし、人参	牛乳 安倍川マカロニ (マカロニ、きな粉)
26 (水)	牛乳 オレンジ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 赤魚の煮付け	人参、舞茸、茄子 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜 赤魚	牛乳 ピザトースト (食パン (小麦) 玉葱、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、チーズ)
27 (木)	牛乳 黄桃	五目寿司 澄まし汁 豆腐ハンバーグ	小松菜、蓮根、人参、ジャコ 人参、大根、豆苗 豚ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参	牛乳 カルビスゼリー (カルビス、ゼラチン、ミカン缶)
28 (金)	牛乳 八朔	青菜御飯 味噌汁 肉じゃが 彩りおかか和え	菜飯☆ (大豆) 人参、薄揚げ、しめじ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆 法蓮草、黄パプリカ、人参、花鰹	牛乳 カレラスク (麩、マカリン、カレー粉)
29 (土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン あんかけラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺 (小麦) 豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱	牛乳 市販菓子☆ (小麦)
31 (月)	牛乳 ハナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、ワカメ 鶏肉、玉葱、ブロッコリ、マカロニ、チーズ、シチューミックス (小麦) ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コン、練胡麻	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ カムカム DAY では市販菓子を使用しています。土曜日の午後間食は平日に使用している市販菓子の中から選んでいます。市販菓子の原材料の詳細については当園ホームページに掲載しています。ご自由にご活用下さい。
- ・ 週に 1 回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています (根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します)。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	463	19.9	16
3歳児以上	514	22.7	17.8

