



3月 給食献立表

(3~5歳児)



令和7年3月1日
 幼保連携型認定こども園
 中央文化保育園
 園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 土	ごはん・すき焼き煮・無限もやしサラダ・長ねぎのみそ汁	豚肩ロース肉 焼き豆腐 人参 もやし ツナフレーク 長ねぎ	おかし 牛乳	349
3 月	《誕生会》 ちらしずし・お花の豆腐バーグ・青のりポテト・お麩のすまし汁・ぶどうゼリー	れんこん水煮 油揚げ じゃがいも 豆腐ハンバーグ 花麩 人参	おかし カルピス	401
4 火	ホットロール・ウインナー・キャベツのコールスロー・BLTスープ	ホットロール ウインナー キャベツ ロースハム レタス	型抜き レアチーズ 麦茶	426
5 水	ごはん・パンブキンシチュー・スパゲッティサラダ・オレンジジュース	鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スパゲッティ カニカマ	おかし 牛乳	480
6 木	さけごはん・和風卵焼き・切り干し大根のハリハリ和え・しめじのみそ汁	鶏卵 ひじき 切干大根 きゅうり キャベツ しめじ 鶏もも肉	おかし 牛乳	408
7 金	ソース焼きそば・わかめスープ・フルーチェ	中華麺 豚挽肉 もやし 人参 塩蔵わかめ 鶏卵 木綿豆腐	いちご スペシャル 牛乳	344
8 土	ごはん・鶏肉の生姜煮・さつまいものごま和え・青菜のみそ汁	鶏もも肉 生姜 さつまいも 高野豆腐 ほうれん草 えのき	おかし 牛乳	425
10 月	ごはん・肉じゃが・ほうれん草のコーンサラダ・大根のみそ汁	豚肩ロース肉 じゃがいも ほうれん草 油揚げ 大根	ココア ボンデケーキ 牛乳	353
11 火	納豆ごはん・さばのみそ煮・白菜の塩昆布和え・芋煮汁	納豆 さば切身 里芋水煮 白菜 きゅうり ちくわ 糸こんに	おかし ヨーグル ジョイ	452
12 水	クロワッサン・ベーコンエッグ・チキンサラダ・ポトフ	クロワッサン ベーコンエッグ グリーンチキン ミントマト チーズ	ゆかり おにぎり 麦茶	449
13 木	和風ツナスパゲッティ・五目中華スープ・バナナヨーグルト	スパゲッティ ツナフレーク 鶏卵 たけのこ水煮 しいたけ	スナック スティック 牛乳	326
14 金	《お別れ会》 菜の花ごはん・鶏のからあげ・小松菜の千草和え・花麩のみそ汁・プリン	錦糸卵 鶏もも肉 小松菜 油揚げ 花麩 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	489
15 土	ポークカレーライス・きゅうりの中華和え・りんごジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	464
17 月	ごはん・生揚げのそぼろ煮・ハンパンジーサラダ・春雨スープ	生揚げ 鶏挽肉 玉ねぎ 人参 もやし 蒸し鶏 春雨 鶏卵	ヨーグルト 蒸しパン 牛乳	382
18 火	★ハンバーガーを作ってみよう！ バンズパン・ハンバーグ・フライドポテト・ミネストローネ	バンズパン ハンバーグ フライドポテト トマト缶	おかし 牛乳	484
19 水	ごはん・さんまの蒲焼き・ひじきの炒め煮・せんざりみそ汁	さんま切身 ひじき 糸こんに キャベツ 切干大根 油揚げ	おかし いちご オレ	384
20 木	春 分 の 日			
21 金	五目にゅうめん・肉しゅうまい・ソファール	そうめん 鶏もも肉 大根 なると ほうれん草 肉しゅうまい	クリームパン 牛乳	416
22 土	チキンハヤシライス・マカロニサラダ・ぶどうジュース	鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ マカロニ チーズ きゅうり	おかし 牛乳	486
24 月	ハムチーストースト・フロッコリーの彩りサラダ・コーンチャウダー バナナ	食パン ロースハム チーズ フロッコリー カニカマ コーン	牛乳プリン 麦茶	475
25 火	★おにぎりを作ってみよう！ おにぎり・さけの塩焼き・五目きんぴら・なめこ汁	さけ切身 れんこん水煮 ピーマン 糸こんに なめこ	おかし 牛乳	356
26 水	みそカレー牛乳ラーメン・彩り野菜の卵焼き・ぶどうヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ なると もやし 卵焼き	シフォン ケーキ 牛乳	461
27 木	豚丼・大学芋・油揚げのみそ汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 小松菜 大学芋	おかし 牛乳	492
28 金	ごはん・麻婆豆腐・わかめの甘酢和え・キャベツの豚汁	木綿豆腐 鶏挽肉 きゅうり 塩蔵わかめ キャベツ 豚もも肉	おかし ヤクルト	380
29 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・すき昆布の炒め煮・えのきのみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 すき昆布 糸こんに ほうれん草	おかし 牛乳	332
31 月	キーマカレーライス・春雨サラダ・野菜ジュース	鶏挽肉 じゃがいも 人参 春雨 カニカマ きゅうり	お祝い クレープ 牛乳	466

《ねらい》

・1年間の食生活と生活習慣を振り返り、来年度の目標を立てる。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。