

2025年3月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
3 月	ちらし寿司 ハッシュドポテト すまし汁 フルーツ	ひなまつり ケーキ	卵 鮭 豆腐 牛乳 豆乳 桜でんぶ	米 じゃがいも 麩 ホットケーキミックス 生クリーム	きゅうり 人参 ほうれん草 フルーツ さやいんげん
4 火	ポテトコロッケ ドレッシングサラダ わかめご飯 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	豆腐ドーナツ	みそ わかめ 牛乳 豆腐	じゃがいも パン粉 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参
5 水	豚肉と野菜の中華麺 【野菜煮込みうどん】 蒸しシューマイ【かぼちゃの煮物】 さつまいもの甘だれがけ フルーツ	ゆかりおにぎり	豚肉 わかめ なた 牛乳	中華麺 ごま さつまいも 米	もやし 人参 白菜 フルーツ
6 木	白身魚の照り焼き 米飯(ぞう組のみのり付) カルシウムサラダ 春キャベツのみそ汁	チーズ スティックパン	白身魚 チーズ しらす みそ 牛乳	米 ごま 麩 バター ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ほうれん草
7 金	ポークシチュー 食パン(ぞう組のみジャム付) ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	ウエハース とビスケット	豚肉 ひじき 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ フルーツ
8 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	おかし	牛乳	ロールパン スティックパン	小豆 ゼリー
10 月	手羽元のさっぱり煮 ふりかけご飯 マカロニサラダ 具沢山みそ汁 フルーツ	プリンパフェ	手羽元 鮭 ウインナー みそ 牛乳	米 マカロニ 生クリーム	生姜 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
11 火	チンゲン菜の豆乳クリーム煮 食パン スパゲッティサラダ フルーツ	おかか おにぎり	鶏肉 豆乳 牛乳 花かつお	じゃがいも 食パン スパゲッティ 米	人参 玉ねぎ チンゲン菜 フルーツ
12 水	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 白菜と厚揚げのみそ汁 フルーツ	パンせんべい	鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	じゃがいも 米 食パン	ごぼう 人参 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 白菜 さやいんげん フルーツ
13 木	ひじき入り炊き込みご飯 土佐和え【おひたし】 豆腐のすまし汁 フルーツ	マドレーヌ	うす揚げ シーチキン ひじき 花かつお 豆腐 わかめ 牛乳 卵	米 バター ホットケーキミックス	人参 たけのこ こんにゃく 干しいたけ ごぼう 小松菜 白菜 フルーツ
14 金	ポークカレーライス 和風マヨドレサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
15 土	卒園式				
17 月	春野菜チャーハン ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 中華風スープ フルーツ	わかめ おにぎり	魚肉ソーセージ わかめ ウインナー 牛乳	米 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ アスパラガス コーン缶 きゅうり フルーツ
18 火	肉じゃが 麦ご飯【米飯】 豆腐とうす揚げのみそ汁 【豆腐のみそ汁】 フルーツ	きなこ マフィン	豚肉 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳 きなこ おから 豆乳	じゃがいも 米 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん フルーツ
19 水	メンチカツ 小松菜とツナの和え物 わかめラップおにぎり 麩のすまし汁【豆腐のすまし汁】	パウムクーヘン	豚肉 シーチキン わかめ 牛乳 卵	パン粉 ごま 麩 米	小松菜 白菜 人参

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
20 木	春分の日				
21 金	ナポリタン 【野菜煮込みうどん】 ブロッコリーとツナのサラダ 食パン【おにぎり】 フルーツ	焼おにぎり (おかし)	ウインナー シーチキン 牛乳	スパゲッティ 食パン 米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ブロッコリー フルーツ
22 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	玉ねぎ きゅうり フルーツ
24 月	チキンカツ じゃことわかめの酢の物 ゆかりご飯【米飯】 豆腐と 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	バナナケーキ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳 豆乳	パン粉 ごま 米 麩 ホットケーキミックス	きゅうり 人参 キャベツ バナナ
25 火	ツナとコーンのピラフ かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	小倉パイ	シーチキン みそ 牛乳 豆腐 わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン缶 きゅうり フルーツ かぼちゃ 小豆
26 水	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	豆腐 大豆 牛肉 みそ 牛乳 鮭	米 ごま 麩	白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 えのき しめじ キャベツ フルーツ
27 木	鱈の西京焼き 米飯 温野菜 新たまねぎのみそ汁	ホットケーキ	鱈 みそ わかめ 牛乳 卵	米 じゃがいも ホットケーキミックス ジャム	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶
28 金	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	ドーナツ	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ
29 土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	ハム 牛乳	ロールパン スティックパン	ゼリー
31 月	お弁当日 (自主登園日)	せんべい			

()内は基準値

3月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		未満児	479 (490) Kcal	16.6 (18.0) g	15.9 (15.0) g
	3歳以上	574 (580) Kcal	20.6 (21.0) g	19.3 (17.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 旬の野菜 チンゲン菜 ～

チンゲン菜は中国野菜の中でも日本で身近な野菜の一つとなっています。
 野菜としての旬は、冬場の10月～4月です。

Point

- 味は淡泊でアクが少ないです。
- 加熱しても煮崩れしないため、炒め物・スープ・和え物・お浸しなど幅広く用いられます。
- 余った場合は、湿らせたキッチンペーパー類で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存します。

園では「チンゲン菜の豆乳クリーム煮」を作ります。
 チンゲン菜は中華料理だけではなく、西洋料理にも合う食材です。
 是非ご家庭でもチンゲン菜を使って料理してみてくださいね!

