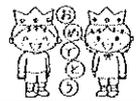




# 令和7年度3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

| 日<br>／<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)  |                                      |                                   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                         |  |
|-------------|--|--|--------------------------------------|-----------------------------------|---|---|--|
|             |  | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの                        | 調味料   |   |  |
| 2<br>(月)    | 食パン<br>チキンクリームスープ<br>野菜サラダ                   | オレンジ<br>        | 食パン、小麦粉<br>じゃがいも<br>マーガリン<br>砂糖、菓子、油 | 牛乳、鶏肉                             | オレンジ、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ<br>コーン、きゅうり                  | しょうゆ、酢<br>パセリ粉、塩<br>がらスープ素<br>麦茶        | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2)牛乳<br>ビスコ<br>牛乳      |
| 3<br>(火)    | 鮭ちらしずし<br>鶏むねのごまみそ焼き<br>キャベツの和え物<br>菜の花のすまし汁 | バナナ<br>         | 米、菓子<br>砂糖、油<br>片栗粉、花麩<br>卵不使用マヨネーズ  | 鶏肉、豆腐、みそ<br>鮭フレーク、ごま<br>しらす干し、煮干し | バナナ、キャベツ、きゅうり<br>なばな、にんじん、こんぶ                       | 酢、しょうゆ<br>みりん、塩<br>麦茶<br>カルピス           | (0)お茶 マンナ<br>(1・2)牛乳<br>ひなあられ<br>カルピス      |
| 4<br>(水)    | 麦飯<br>揚げ魚の葱ソースかけ<br>人参の甘煮<br>たまねぎと南瓜のみそ汁     | オレンジ   | 米、押麦<br>砂糖、片栗粉<br>マカロニ               | 牛乳、さば、みそ<br>きな粉、煮干し<br>油あげ        | オレンジ、たまねぎ<br>かぼちゃ、にんじん<br>ねぎ、わかめ、こんぶ                | 酒、酢<br>みりん、しょうゆ<br>塩、麦茶                 | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2)牛乳<br>マカロニあべかわ<br>牛乳 |
| 5<br>(木)    | 白飯<br>肉豆腐<br>わかめのみそ汁                         | オレンジ<br>ひかり組さんはお弁当<br>をお願いします  | 米、糸こんにゃく<br>砂糖、油<br>菓子               | 豆腐、脱脂粉乳<br>豚肉、みそ、煮干し              | たまねぎ、オレンジ、にんじん<br>えのきたけ、わかめ<br>グリーンピース<br>干しいたけ、こんぶ | しょうゆ、酒<br>麦茶                            | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2)牛乳<br>ミニサラダ(しお)<br>ミルク  |
| 6<br>(金)    | わかめごはん<br>だしから揚げ<br>ブロッコリー<br>すまし汁           | ゼリー<br>誕生日会<br> | 米、小麦粉<br>油、砂糖<br>片栗粉、上新粉<br>ココア      | 牛乳、鶏肉、煮干し                         | たまねぎ、ブロッコリー<br>にんじん、ねぎ<br>しょうが、こんぶ                  | しょうゆ、塩<br>ベーキングパウダー<br>ゼリー、麦茶           | (0)お茶 頑張れ小魚家族<br>(1・2)牛乳<br>ココアちんすこう<br>牛乳 |
| 7<br>(土)    | スパゲティミートソース<br>牛乳                            | バナナ  | スパゲティ<br>菓子                          | 牛乳、豚肉、牛ひき肉<br>脱脂粉乳、粉チーズ           | たまねぎ、バナナ、にんじん<br>グリーンピース                            | ケチャップ<br>ウスターソース<br>デミグラスソース<br>麦茶      | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2)牛乳<br>マリー<br>お茶      |
| 9<br>(月)    | 白飯<br>五色からめ和え<br>大根のみそ汁                      | オレンジ   | 米、じゃがいも<br>油、砂糖<br>小麦粉、菓子            | 牛乳、大豆、ハム<br>みそ、煮干し                | オレンジ、だいこん<br>にんじん、グリーンピース<br>わかめ、こんぶ                | しょうゆ<br>麦茶                              | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2)牛乳<br>瀬戸の汐揚げ<br>牛乳      |
| 10<br>(火)   | 白飯<br>厚揚げ中華風煮<br>春雨のすまし汁                     | バナナ<br>       | 米、砂糖<br>片栗粉、はるさめ<br>油、ごま油            | 厚揚げ、豆乳<br>脱脂粉乳、豚肉<br>きな粉、煮干し      | バナナ、たまねぎ<br>キャベツ、にんじん<br>たけのこ、さやいんげん<br>ねぎ、こんぶ      | しょうゆ、酢<br>がらスープ素<br>塩、麦茶                | (0)お茶 マンナ<br>(1・2)牛乳<br>豆乳もち<br>ミルク        |
| 11<br>(水)   | 食パン<br>ミートローフ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ             | バナナ<br>お別れ会  | 食パン<br>じゃがいも<br>片栗粉、油<br>卵不使用マヨネーズ   | 牛乳、豚肉<br>ハム、卵不使用プリン<br>生クリーム(乳なし) | たまねぎ、バナナ、にんじん<br>しめじ、コーン<br>グリーンピース、ねぎ              | ケチャップ、麦茶<br>がらスープ素<br>塩、しょうゆ<br>ウスターソース | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2)牛乳<br>プリンアラモード<br>牛乳 |
| 12<br>(木)   | 麦飯<br>ピビンバ<br>たまねぎのスープ                       | オレンジ   | 米、押麦<br>砂糖、油<br>ごま油<br>菓子            | 脱脂粉乳、豆腐、豚肉<br>鶏ひき肉、ごま             | オレンジ、もやし<br>ほうれんそう、たまねぎ<br>にんじん、ねぎ、わかめ<br>にんにく、しょうが | しょうゆ、酒<br>がらスープ素<br>塩、麦茶                | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2)牛乳<br>ハーベスト<br>ミルク      |
| 13<br>(金)   | 白飯<br>魚の味噌ごまマヨネーズ焼き<br>すまし汁                  | バナナ<br>おにぎり作り<br>(おひさま)  | 米<br>砂糖、油<br>卵不使用マヨネーズ               | ホギ、油あげ、みそ<br>ごま、煮干し               | バナナ、たまねぎ<br>えのきたけ、こまつな<br>にんじん、ピーマン<br>ねぎ、こんぶ       | しょうゆ、酒<br>塩、麦茶                          | (0)お茶 頑張れ小魚家族<br>(1・2)牛乳<br>きつねおにぎり<br>お茶  |
| 14<br>(土)   | 焼きそば<br>牛乳                                   | オレンジ   | 中華めん、油<br>油、菓子                       | 牛乳、豚肉<br>かつおぶし                    | オレンジ、たまねぎ<br>キャベツ、もやし、にんじん<br>ねぎ、あおのり               | 焼きそばソース<br>お好みソース<br>麦茶                 | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2)牛乳<br>こつぶっこ<br>お茶    |

## 給食室からの お知らせ



春の兆しを感じる卒園・進級の季節です。子どもたちが4月から元気にスタートするために生活リズムや食生活を整えましょう。また、早寝・早起き・朝ごはんの大切さももう一度見直しましょう！  
この1年で心身ともに大きく成長した子どもたちに嬉しくなります。園での食事や食育が子どもたちの生きる力につながるよう取り組んできました。今年1年ご理解、ご協力いただきありがとうございました。3月11日のお別れ会では、給食とおやつメニューをひかりぐみさんにリクエストしてもらいました。楽しく食事をして思い出になってくれたら嬉しいです！

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

2・3月分の主食・副食費の引き落とし日

**3/23(月)**です



# 令和7年度3月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

| 日<br>曜         | 献立名                                    | 材料名(昼食・3時おやつ)             |                                      |   |  | 10時おやつ                             |   |
|----------------|--|---------------------------|--------------------------------------|---|--|------------------------------------|---|
|                |  | 熟と力になるもの                  | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの                                | 調味料  | 3時おやつ                              |   |
| 16<br>(一<br>月) | 食パン<br>じゃがいもの重ね煮<br>卵と白菜のスープ           | オレンジ                      | 食パン<br>じゃがいも、油<br>菓子                 | 牛乳、卵、ベーコン                                 | たまねぎ、オレンジ<br>にんじん、はくさい   | しょうゆ<br>パセリ粉、塩<br>がらスープ素<br>麦茶     | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2) 牛乳<br>ぼたぼた焼き<br>牛乳            |
| 17<br>(火)      | 白飯<br>蒸し魚のとろみあん<br>豆乳みそ汁               | バナナ<br>キャベツちぎり<br>(おひさま)  | 米<br>お好み焼き粉<br>油、片栗粉                 | ホキ、脱脂粉乳、豆乳<br>みそ、煮干し、魚粉                   | バナナ、はくさい、たまねぎ<br>にんじん、キャベツ、チンゲンサイ<br>えのきたけ、だいこん、もやし<br>コーン、ねぎ、こんぶ、あおのり | お好みソース<br>酒、塩<br>ベーキングパウダー<br>麦茶   | (0)お茶 マンナ<br>(1・2) 牛乳<br>お好み焼き<br>ミルク             |
| 18<br>(水)      | 白飯<br>ポークカレー<br>春雨のマヨネーズ和え             | オレンジ                      | 米、じゃがいも<br>卵不使用マヨネーズ<br>はるさめ、油<br>菓子 | 飲むヨーグルト<br>豚肉、ハム、ごま                       | たまねぎ、オレンジ<br>きゅうり、にんじん<br>キャベツ、りんご<br>グリーンピース                          | しょうゆ、塩<br>カレーフレーク<br>(乳・卵抜き)<br>麦茶 | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2) 牛乳<br>おにぎりせんべい<br>鉄強化ヨーグルト |
| 19<br>(木)      | 白飯<br>八宝菜風<br>中華スープ                    | オレンジ                      | 米、じゃがいも<br>片栗粉、油<br>砂糖、ごま油           | 牛乳、豚肉、かまぼこ<br>さつまあげ                       | たまねぎ、オレンジ<br>キャベツ、ピーマン<br>にんじん、えのきたけ<br>わかめ、干しいたけ                      | しょうゆ、塩<br>がらスープ素<br>麦茶             | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2) 牛乳<br>フライドポテト<br>牛乳           |
| 21<br>(土)      | 豆乳ちゃんぽん<br>牛乳                          | バナナ                       | 中華めん<br>ごま油<br>菓子                    | 牛乳、豆乳、豚肉                                  | バナナ、白菜、もやし<br>たまねぎ、にんじん  | しょうゆ、塩<br>がらスープ素<br>麦茶             | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2) 牛乳<br>チョイス<br>お茶           |
| 23<br>(月)      | 白飯<br>酢鶏風煮<br>きのこのスープ                  | オレンジ                      | 米、片栗粉<br>砂糖、油<br>菓子                  | 牛乳、鶏肉、かまぼこ                                | たまねぎ、オレンジ<br>にんじん、こまつな<br>ピーマン、しめじ<br>えのきたけ、干しいたけ                      | しょうゆ、酢<br>がらスープ素<br>塩、酒<br>麦茶      | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2) 牛乳<br>まがりせんべい<br>牛乳           |
| 24<br>(火)      | 白飯<br>チキンと野菜のトマト煮<br>わかめスープ            | バナナ                       | 米、油<br>砂糖<br>マーガリン<br>ホットケーキミックス     | 鶏肉、脱脂粉乳                                   | バナナ、キャベツ、トマト缶<br>たまねぎ、にんじん<br>ブロッコリー、しめじ、コーン<br>ねぎ、わかめ、にんにく            | ケチャップ<br>塩、しょうゆ<br>がらスープ素<br>麦茶    | (0)お茶 マンナ<br>(1・2) 牛乳<br>キャロットマフィン<br>ミルク         |
| 25<br>(水)      | 麦飯<br>魚のみそ煮<br>切り干し大根の旨煮<br>ほうれん草のすまし汁 | バナナ                       | 米、押麦<br>砂糖<br>菓子                     | 牛乳、さば、油あげ<br>みそ、煮干し                       | バナナ、ほうれん草<br>たまねぎ、にんじん<br>切り干しだいこん、グリーンピース<br>しょうが、こんぶ                 | しょうゆ<br>みりん<br>酒、塩<br>麦茶           | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2) 牛乳<br>アスパラヒンギス<br>牛乳       |
| 26<br>(木)      | 無農薬米ご飯<br>炊き合わせ<br>白菜のみそ汁              | オレンジ<br>じゃがいもの皮むき<br>(つき) | 米、小麦粉<br>砂糖                          | 生揚げ、豆乳<br>脱脂粉乳、さつま揚げ<br>鶏肉、みそ<br>ベーコン、煮干し | かぼちゃ、オレンジ、だいこん<br>たまねぎ、はくさい、コーン<br>にんじん、えのきたけ<br>グリーンピース、こんぶ           | しょうゆ、酒<br>ベーキングパウダー<br>パセリ粉<br>麦茶  | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2) 牛乳<br>ベーコンとコーンの蒸しパン<br>ミルク    |
| 27<br>(金)      | 食パン<br>カレーポテトサラダ<br>野菜スープ              | バナナ                       | 食パン<br>卵不使用マヨネーズ<br>じゃがいも<br>砂糖      | 牛乳、豆乳、卵<br>ツナ缶、みそ、いわし                     | バナナ、たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、だいこん、コーン<br>ごぼう                                  | がらスープ素<br>しょうゆ<br>カレー粉<br>麦茶       | (0)お茶 頑張れ小魚家族<br>(1・2) 牛乳<br>かむかむ小魚<br>牛乳         |
| 28<br>(土)      | あんかけうどん<br>牛乳                          | オレンジ                      | うどん<br>片栗粉、油                         | 牛乳、鶏肉、卵<br>かまぼこ、かつおぶし<br>煮干し              | オレンジ、白菜、ほうれん草<br>にんじん、干しいたけ  | みりん、塩<br>しょうゆ<br>麦茶                | (0)お茶 頑張れ野菜家族<br>(1・2) 牛乳<br>源氏パイ<br>お茶           |
| 30<br>(月)      | 白飯<br>牛肉のハヤシ<br>和風野菜サラダ                | オレンジ                      | 米、砂糖<br>油、菓子                         | 牛乳、牛肉、ちくわ                                 | たまねぎ、オレンジ<br>キャベツ、にんじん<br>グリーンピース、ひじき                                  | ハヤシフレーク<br>酢<br>しょうゆ、塩<br>麦茶       | (0)お茶 ハイハイ<br>(1・2) 牛乳<br>きな粉餅せんべい<br>牛乳          |
| 31<br>(火)      | 白飯<br>ひじきと厚あげの炒め煮<br>わかめのみそ汁           | バナナ                       | 米、食パン<br>糸こんにゃく<br>油<br>砂糖、片栗粉       | 生揚げ、脱脂粉乳<br>鶏肉、さつまあげ<br>みそ、煮干し            | バナナ、たまねぎ、にんじん<br>ブルーベリージャム<br>グリーンピース、こんぶ                              | しょうゆ、酒<br>麦茶                       | (0)お茶 マンナ<br>(1・2) 牛乳<br>ジャムパン<br>ミルク             |

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

## なのはな



菜の花とはダイコンやキャベツなど、アブラナ科の植物の花の総称です。食べるとほんのり苦みのある菜の花は、ちょっぴり大人の味。最初はなかなか食慣れない子もいるかもしれませんが、味覚発達に伴って、少しずつ食べられるようになっていきます。

2・3月分の主食・副食費の引き落とし日  
**3/23(月)**です