



3月給食献立予定表

令和7年度プメハナ リコこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
2	月	ドライカレー ハムとらっきょうのサラダ キャベツスープ	フライドポテト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、ハム	米、フライドポテト、油	玉ねぎ、きゅうり、人参、らっきょう にんにく、レモン果汁、キャベツ	460	リコの年長かいくんの リクエストメニューです！
							584	
3	火	(未満児)ちらし寿司 (以上児)手巻き寿司 たたききゅうり、麩のすまし汁	ひなゼリー (ゼリー)	牛乳、鶏卵、豚肉、ツナ でんぶ、カルピス ホイップクリーム	米、上白糖、マヨネーズ ごま油、麩	きゅうり、えのきたけ 葉ねぎ、焼きのり、にんじん	341	ひな祭り集会メニューです！ 色とりどり華やかな 給食になっていますよ
							427	
4	水	ひじき入りオムレツ おからdeポテト風サラダ ほうれん草のスープ	ぱりんこ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏卵、鶏肉、ハム おから、みそ	米、じゃがいも、マヨネーズ 上白糖、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草、きゅうり えのきたけ、ひじき	371	
							463	
5	木	さばのおろし煮 ブロッコリーときのこのサラダ かぶのスープ	ピザぎょうざ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さば、ハム、ベーコン チーズ	米、餃子の皮、上白糖 ごま油	大根、かぶ、ブロッコリー、きゅうり 人参、しめじ、ピーマン、玉ねぎ えのきたけ	425	
							526	
6	金	すき焼き風煮込み きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	マカロニのあべかわ (ポーロ)	牛乳、焼き豆腐、豚肉 きな粉、みそ	米、マカロニ、上白糖	玉ねぎ、白菜、きゅうり、みかん缶 白ねぎ、なめこ、えのきたけ 人参、葉ねぎ、わかめ	468	
							585	
9	月	ミートソーススパゲティ チキンナゲット えのきとまよしのスープ	五平餅風おにぎり (おにぎり)	牛乳、豚肉、チキンナゲット ハム、みそ、粉チーズ 厚揚げ	米、三温糖、油、上白糖 すりごま、スパゲティ	玉ねぎ、トマト、もやし、人参 えのきたけ、葉ねぎ	410	エルアの年長みつきちゃんの リクエストメニューです！
							486	
10	火	魚のゴマ油焼き 納豆サラダ 豚汁	もちもちチーズパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、あじ、木綿豆腐 納豆、豚肉 チーズ、ハム、みそ	米、じゃがいも、白玉粉 片栗粉、ごま油、油 上白糖	大根、人参、きゅうり、葉ねぎ	544	納豆サラダはとても 人気なメニューです
							680	
11	水	鶏のから揚げ キャベツとツナのサラダ オニオンスープ	スティックポテト (ふかし芋)	牛乳、鶏肉、ツナ、ハム	米、じゃがいも、上新粉 片栗粉、油、上白糖	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり 人参、しょうが	477	
							591	
12	木	厚揚げとひき肉の中華炒め 切干し大根のパンパンジー 小松菜の味噌汁	ジャムケーキ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、厚揚げ、豚肉 鶏卵、鶏肉、無塩バター みそ、油揚げ	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、上白糖 片栗粉、すりごま、ごま	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり ピーマン、切り干し大根、白ねぎ いちごジャム、しょうが	539	
							673	
13	金	ピピンバ しゅうまい わかめスープ	水族館ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉 しゅうまい	米、上白糖、ごま油、ごま	もやし、ほうれん草、人参、白ねぎ わかめ、にんにく、しょうが	386	久しぶりにピピンバが 登場します！
							440	
16	月	食パン ツナとマカロニのグラタン レタススープ、バナナ	豆腐ドーナツ (ポーロ)	牛乳、木綿豆腐、ツナ 無塩バター、ベーコン 粉チーズ	食パン、ホットケーキ粉、油 マカロニ、小麦粉、パン粉 グラニュー糖、とうもろこし	バナナ、玉ねぎ、人参、レタス、青のり	527	
							678	
17	火	鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 豆腐のすまし汁	ごまポッキー (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さけ、木綿豆腐 みそ、無塩バター	米、じゃがいも、小麦粉 上白糖、マーガリン 黒ゴマ、油	キャベツ、人参、もやし、葉ねぎ 青のり	430	
							541	
18	水	マーボー大根 春雨サラダ にら玉スープ	ぼたぼた焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏卵 かにかまぼこ、みそ	米、春雨、片栗粉 三温糖、上白糖、ごま油、油	大根、きゅうり、白ねぎ、みかん缶 人参、ニラ、にんにく、しょうが	346	
							432	
19	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ					年長児全員で メニューを考えてくれました お楽しみに！
23	月	焼肉 ブロッコリーのおかか和え もやしの味噌汁	ちんすこう (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、みそ 油揚げ、かつお節	米、小麦粉、油、三温糖	もやし、ブロッコリー、玉ねぎ、人参 しょうが	375	
							466	
24	火	五目うどん ちくわの磯辺揚げ ヨーグルト	塩昆布おにぎり (おにぎり)	牛乳、ヨーグルト、鶏肉 ちくわ、かつお節	米、天ぷら粉、油 うどん	白菜、人参、小松菜、白ねぎ 塩昆布、葉ねぎ、干しいたけ 青のり	355	エルアの年長になちゃんの リクエストメニューです！
							426	
25	水	醤油ラーメン 餃子 ゼリー	チーズのグリッシーニ (ポーロ)	牛乳、豚肉、粉チーズ 餃子	中華麺、小麦粉、片栗粉 オリーブ油、油、ごま油 はちみつ、強力粉	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、人参 干しいたけ	336	リコの年長おうすけくんの リクエストメニューです！
							419	
26	木	愛情弁当						
27	金	おにぎり 味噌汁 バナナ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	みそ、油揚げ、かつお節	米	バナナ、わかめ、塩昆布	314	
							396	
30	月	しいたけどんぶり 人参とコーンのサラダ 油揚げの味噌汁	どら焼き	豚肉、みそ、油揚げ	米、上白糖、油 とうもろこし、どら焼き	人参、玉ねぎ、きゅうり、干しいたけ わかめ	354	1年間ありがとうございました
							439	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

