

2025年 3月分献立表（リクエスト給食月間）



ふらっと保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午 前 | |
|----|----|--|---|--|---|--|-----|--|
| | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | 午後 | |
| 1 | 土 | あんかけうどん ごまよごし（ほうれん草） 果物（もも缶） 麦茶 | 片栗粉 干しうどん 上白糖 ドーナツ 黒ごま | 鶏肉 牛乳 | 黄桃缶 乾しいたけ ほうれんそう はくさい ねぎ にんじん、えのきたけ | せんべい 麦茶 牛乳 ドーナツ 麦茶 牛乳 | | |
| 3 | 月 | 【ひな祭り】 雛ちらし寿司 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁（豆腐、菜の花） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 ホトト 上白糖 ホットケーキ粉 バター | 豚ひき肉 豆腐 さけ 牛乳 | 菜の花 焼きのり わか 乾しいたけ コーン缶詰、黄桃缶 れんこん、にんじん | クラッカー 麦茶 牛乳 【ひな祭りおやつ】 桃のケーキ 麦茶、牛乳 | | |
| 4 | 火 | ごはん 鯖の煮つけ 小松菜と人参の磯和え みそ汁（かぶ、しめじ） 麦茶 | 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 クロワッサン | みそ さば 牛乳 プロセチス | 焼きのり ぶなしめじ にんじん しょうが こまつな かぶ | せんべい 麦茶 牛乳 クロワッサンチーズサンド 麦茶 牛乳 | | |
| 5 | 水 | ごはん ハンバーグ 野菜のグラッセ みそ汁（キャベツ、もやし） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 ホトト、バター 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、餃子の皮 | 豚ひき肉 みそ 牛乳 | いんげん キャベツ りよくとうもやし にんじん たまねぎ かぼちゃ | ビスケット 麦茶 牛乳 かぼちゃパイ 麦茶 牛乳 | | |
| 6 | 木 | ごはん 鯖のコーンフレーク焼き きんぴらごぼう煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶 | 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク、マヨネーズ オリーブ油、ごま油 | みそ さわら 牛乳 アレルギーフリーパン | にんじん なす たまねぎ ごぼう 青ピーマン | 6日：ヨーグルト、麦茶 25日：せんべい、麦茶、牛乳 マカロニナポリタン 麦茶 牛乳 | | |
| 7 | 金 | ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁（なめこ、里芋） 麦茶 | 調合油、グラニュー糖 緑豆はるさめ、バター 精白米 うるち米 片栗粉、もち米 さといも、麩 上白糖、ごま油 | 鶏肉 ツ缶 みそ 牛乳 きな粉 | にんじん なめこ しょうが きゅうり | せんべい 麦茶 牛乳 7日：麩ラスク 【お彼岸】21日：きな粉ぼたもち 麦茶、牛乳 | | |
| 8 | 土 | タンメン カリフラワーの中華サラダ 果物（みかん缶） 麦茶 | 中華めん 上白糖 ごま油 パン | 豚肉 牛乳 | 乾しいたけ トマト キャベツ カリフラワー みかん缶、きゅうり にんじん、にら | せんべい 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳 | | |
| 10 | 月 | ロールパン クリームシチュー トマトとブロッコリーのフレンチサラダ 果物（柑橘類） 麦茶 | バター、精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ロールパン オリーブ油 じゃがいも | 豚肉 牛乳 | 季節の柑橘類 ブロッコリー トマト にんじん たまねぎ カットわかめ | クラッカー 麦茶 牛乳 わかめおにぎり 麦茶 牛乳 | | |
| 12 | 水 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干サラダ みそ汁（えのき、水菜） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖 | 鶏肉 みそ 豚ひき肉 牛乳 | 切干大根 マーマレードジャム みずな 青ピーマン きゅうり、にんじん えのきたけ、たまねぎ | ビスケット 麦茶 牛乳 炒飯風混ぜご飯 麦茶 牛乳 | | |
| 13 | 木 | ゆかりごはん 鮭の塩麹焼き かぼちゃの天ぷら みそ汁（豆腐、わかめ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 小麦粉 食パン 上白糖 | 豆腐 みそ さけ 生クリーム 牛乳 | カットわかめ ふりかけ ゆかり かぼちゃ ココア | ヨーグルト 麦茶 ココアホイップパン 麦茶 牛乳 | | |
| 14 | 金 | ごはん 豚肉と茄子のスタミナ炒め みそ汁（白菜、さつまいも） 果物（いちご） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも 中華めん ごま油 | 豚肉 みそ 牛乳 | リンゴ はくさい にんにく りよくとうもやし たまねぎ、なす しょうが、いちご | せんべい 麦茶 牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳 | | |
| 15 | 土 | ベーコンとほうれん草のスパゲティ スープ（じゃが芋、人参） 果物（パイン缶） 麦茶 | スパゲティ オリーブ油 じゃがいも パン | アレルギーフリーパン 牛乳 | 焼きのり パセリ粉 パイン缶 ほうれんそう ぶなしめじ にんじん、たまねぎ | せんべい 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳 | | |
| 17 | 月 | バターチキンカレー アスパラの中華サラダ スープ（コーン、チンゲン菜） 麦茶 | バター、りんごジャム 調合油 精白米 うるち米 上白糖、せんべい オリーブ油、じゃがいも アレルギーフリーカレー、ごま油 | 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 | 黄パプリカ 赤パプリカ トマト缶、ぶどうジュース チンゲン菜、寒天 コーン缶詰、たまねぎ アスパラガス、にんにく | クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（ぶどう） せんべい 麦茶、牛乳 | | |
| 24 | 月 | ソースかつ丼 かぶの甘酢あえ みそ汁（玉ねぎ、オクラ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 白玉粉 | 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 | キャベツ わか たまねぎ きゅうり かぶ、黄桃缶 みかん缶、パイン缶 | クラッカー 麦茶 牛乳 白玉入りフルーツボンチ 麦茶 牛乳 | | |
| 31 | 月 | カレーライス（ビーフ） 花野菜サラダ みそ汁（しめじ、えのき） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖、餃子の皮 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 じゃがいも | 牛肉 みそ プロセチス アレルギーフリーハム 牛乳 | ブロッコリー カリフラワー ぶなしめじ にんにく えのきたけ、トマト-スト たまねぎ、しょうが | クラッカー 麦茶 牛乳 ハムチーズパイ 麦茶 牛乳 | | |
| 11 | 火 | 【お誕生日会】 サンドイッチ（ハムチーズ&ジャム） 野菜のトマト煮 コーンスープ 麦茶 | 食パン 上白糖 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油 あんずジャム プリン | 牛乳 プロセチス アレルギーフリーパン アレルギーフリーハム 生クリーム | パセリ粉 トマト缶 コーン缶詰 コーンクリーム缶詰 なす、黄桃缶 たまねぎ | せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳 | | |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。