

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 アレルギー	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	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 ツナ 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 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 白玉入りフルーツポンチ 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 アレルギー アレルギー 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 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 アレルギー アレルギー アレルギー 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。