

2025年



3月予定献立表



春日つぼみ保育園

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		どようび	
										1日	485kcal
										焼うどん 大根サラダ うどん麺・豚肉・もやし・人参・ピーマン・キャベツ・大根・胡瓜・ツナ ♡おやつ♡ いりこおにぎり	
3日	★雑祭りメニュー★ 467kcal	4日	462kcal	5日	518kcal	6日	520kcal	7日	499kcal	8日	498kcal
ちらし寿司風 ポテのチーズ煮 春雨スープ 		白菜と挽肉のあんかけ丼 小松菜とツナのゴママヨナムル 野菜の味噌汁 		ごはん 魚の焼き浸し さつま芋の甘露煮 わかめサラダ コーンスープ 鮭・大根・さつま芋・ツナ・わかめ・キャベツ・もやし・胡麻・牛乳・コーン		ジャーチャー麺 コールスローサラダ きのこ汁 中華麺・合挽肉・玉葱・茄子・人参・キャベツ・コーン・油揚げ・椎茸・しめじ・えのき		ごはん 魚のクリームソースかけ 高野豆腐のカレー麻婆 ブロッコリーと牛蒡のマヨ和え 中華スープ 鮭・玉葱・牛乳・高野豆腐・鶏挽肉・玉葱・ブロッコリー・牛蒡・人参・ツナ		タコライス マセドアンサラダ 合挽肉・人参・玉葱・ピーマン・レタス・チーズ・トマト・じゃがいも・胡瓜・コーン	
♡おやつ♡ イチゴ白玉		♡おやつ♡ ヨーグルト		♡おやつ♡ つぶつぶみかんゼリー		♡おやつ♡ 青菜と塩昆布おにぎり		♡おやつ♡ マカロニきなこ		♡おやつ♡ ひよこさんケーキ	
10日	471kcal	11日	513kcal	12日	505kcal	13日	483kcal	14日	513kcal	15日	526kcal
ごはん カラフルミートローフ 青菜と厚揚げの煮浸し 切干大根の中華酢和え ぼかぼか生姜入り味噌汁 合挽肉・玉葱・人参・コーン・グリーンピース・牛乳・厚揚げ・小松菜・切干大根・胡瓜・しらす		食パン 魚の豆腐タルタルソース 南瓜のそぼろ煮 海藻ごま味噌サラダ ミネストローネ 食パン・白身魚・豆腐・玉葱・粉チーズ・南瓜・鶏挽肉・キャベツ・もやし・コーン・わかめ・ひじき・胡麻・トマト		新玉葱のチキンカレーライス ほうれん草のナムル バナナ うすくず汁 鶏肉・人参・新玉葱・じゃがいも・グリーンピース・ほうれん草・もやし・胡麻・バナナ		ごはん 魚の西京焼き 高野豆腐のみたらし風 ポテトサラダ 塩ちゃんご汁 鮭・高野豆腐・じゃがいも・人参・コーン・胡瓜・鶏挽肉		ごはん すき焼き風肉豆腐 そうめんチャンプル 春キャベツの赤しそ和え 野菜コンソメスープ 牛肉・豆腐・しめじ・白菜・素麺・ツナ・人参・玉葱・ピーマン・春キャベツ・もやし・コーン・牛乳		ソイ丼 ごぼうサラダ 合挽肉・大豆・人参・にら・コーン・牛蒡・胡瓜・ハム・胡麻	
♡おやつ♡ カルピスフルーツポンチ		♡おやつ♡ おかかおにぎり		♡おやつ♡ ジャムヨーグルト		♡おやつ♡ きなこプリン		♡おやつ♡ 黒糖クッキー		♡おやつ♡ 大学芋風	
17日	541kcal	18日	539kcal	19日	498kcal	20日	春分の日	21日	562kcal	22日	生活発表会
チキンマカロニグラタン ブロッコリーとひじきのサラダ デコボン 豆腐のすまし汁 鶏肉・しめじ・玉葱・牛乳・マカロニ・チーズ・ブロッコリー・人参・ひじき・コーン・デコボン・豆腐		ごはん 豚肉のねぎ塩炒め さつま芋の昆布煮 五目納豆 BLTスープ 豚肉・長葱・もやし・さつま芋・昆布・納豆・小松菜・人参・椎茸・しらす・ベーコン・トマト・レタス		ごはん 魚のあけぼの焼き 筑前煮 青菜と白菜の甘酢和え 豆乳スープ 白身魚・人参・チーズ・鶏肉・椎茸・里芋・人参・蓮根・牛蒡・小松菜・白菜・ツナ・豆乳				中華丼 南瓜とチーズのサラダ 呉汁 豚肉・人参・白菜・椎茸・小松菜・南瓜・胡瓜・コーン・カツケージチーズ・大豆			
♡おやつ♡ きつねおにぎり		♡おやつ♡ いちごパンケーキ		♡おやつ♡ コロコロりんごヨーグルト		♡おやつ♡ 黒ごまちんすこう		♡おやつ♡ 黒ごまちんすこう		♡おやつ♡ 黒ごまちんすこう	
24日	498kcal	25日	475kcal	26日	467kcal	27日	卒園式	28日	507kcal	29日	492kcal
ごはん 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 白菜のミルク煮 ブロッコリーのおかか和え 野菜コンソメスープ 豚肉・厚揚げ・茄子・ピーマン・人参・白菜・しめじ・ベーコン・牛乳・ブロッコリー		ごはん 魚の和風あんかけ 豆腐チャンプル スイートポテトサラダ 豚汁 鮭・玉葱・ピーマン・豆腐・もやし・キャベツ・人参・さつま芋・胡瓜・ハム・コーン・豚肉		ごはん タンドリーチキン 金平ごぼう スイートポテトサラダ ポトフ 鶏肉・ヨーグルト・牛蒡・人参・胡麻・マカロニ・胡瓜・ツナ				ナポリタン 根菜シャキシャキサラダ バナナ なめこのすまし汁 パスタ麺・鶏肉・ウインナー・人参・玉葱・ピーマン・蓮根・大根・胡瓜・胡麻・バナナ・なめこ		豚肉・人参・にら・もやし・キャベツ・ごま・春雨・胡瓜・しらす	
♡おやつ♡ 米粉バナナスコーン		♡おやつ♡ ヨーグルト		♡おやつ♡ さつま芋とりんご煮		♡おやつ♡ 梅ひじきおにぎり		♡おやつ♡ 梅ひじきおにぎり		♡おやつ♡ 豆腐わらびもち	
31日	547kcal	春分の日～お彼岸～ お彼岸に食べられているぼた餅ですが、小豆には、ビタミンB群・鉄・ポリフェノール・食物繊維と栄養素が豊富に含まれています。思いかけず良いことがあることを『棚からぼた餅』									

※毎口千〜千が塩味されキオ