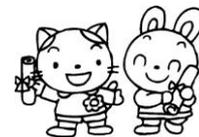


令和7年度



# 3月献立予定表



しもごう保育所

		献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
2	月	豚肉のしょうが焼き	スイートポテトサラダ	大根みそ汁	せとか	ごはん	牛乳	牛乳・ブルーベリーパン
3	ひな祭り誕生会	ひな祭りごはん ツナサラダ ひな祭りスープ ウイナーソーテー ★ゼリー いちご			ひな祭りごはん		牛乳	牛乳・ミニスナック
4	水	★五目納豆	わかめサラダ	★にゅうめん	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・★とうふドーナツ
5	木	★チキングラタン	さつま揚げの煮付け	白菜みそ汁	清見オレンジ	ごはん	牛乳	ほうじ茶・わかめおにぎり
6	金	★ハムカツ	大根かにかま	豆腐みそ汁	★牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
7	土						牛乳・ミニスナック	
9	月	お好み焼き風オムレツ	★春雨サラダ	じゃが芋みそ汁	いよかん	ごはん	牛乳	牛乳・★きな粉だんご
10	火	★白身魚の風味揚げ	ほうれん草とえのきの和え物	★豚汁	★クールゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
11	水	チキンのケチャップ煮	キャベツのカレー風マリネ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
12	お別れ会	春の炊き込みご飯 ★鶏肉のから揚げ ★コールスロー 和風スープ せとか ケーキ			炊き込みごはん		牛乳	牛乳・ミニスナック
13	金	ポークカレー	★きのこ煮浸し	ほうじ茶	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト
14	土						牛乳・ミニスナック	
16	月	野菜炒め	★しゅうまい	★醤油ラーメン	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
17	火	🍱🍷🍷🍷 手作り弁当 🍷					牛乳	牛乳・ミニスナック
18	水	★スパゲティミートソース	大根サラダ	野菜スープ	せとか	スパゲティ	牛乳	ほうじ茶・ひじきおにぎり
19	木	★餃子風春巻き	胡瓜とちくわのマヨドレ和え	★わかめスープ	★コーヒー牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
20	金	春分の日						
21	土						牛乳・ミニスナック	
23	月	★鱈のフライ	★マカロニサラダ	大根みそ汁	お楽しみデザート	ごはん	牛乳	牛乳・★マフィン
24	火	豚丼	キャベツのゴマ酢和え	白菜みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
25	水	ハヤシライス	青菜とかまぼこ和え	キャベツスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおむすび
26	木	マーボ豆腐	切干大根のサラダ	えのきみそ汁	清見オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・シュガートースト
27	金	ミートボール	じゃこサラダ	豆腐みそ汁	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
28	土						牛乳・ミニスナック	
30	月	キャベツの味噌炒め	スパゲティサラダ	しめじみそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・あんバターサンド
31	火	親子丼	ホタテサラダ	えのきみそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ

3(火) … ひな祭り誕生会です。  
ウエットティッシュだけ持たせてください。  
12(木) … お別れ会です。  
ウエットティッシュだけ持たせてください。  
17(火) … 手作り弁当の日です。  
愛情たっぷりのお弁当をお願いします。  
18(水) … スパゲティが主食となります。  
ウエットティッシュだけ持たせてください。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA (211μg)	139 μg	カルシウム (258mg)	186 mg
エネルギー (391kcal)	375 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.30 mg	鉄 分 (2.3mg)	1.5 mg
たんぱく質 (20g)	16.1 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.31 g	食物繊維 (3.6g)	3.5 g
脂 質 (18g)	15.6 g	ビタミンC (22mg)	23 mg	食塩相当量 (1.5g)	2.0 g

★はそら組さんのリクエストメニューです。