

2025年 3月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立 ☆は年長さんのリクエストメニュー	未満児 朝のおやつ	未満児 プラスの おかず	午後の おやつ ●は手作り おやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 土	かき玉うどん ジャーマンかぼちゃ 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	ちくわの青 のり天ぷら	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ウィンナー ちくわ	うどん 片栗粉 小麦粉	人参 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ かぼちゃ バナナ 青のり
3 月	【ひな祭り行事食】 ひしもちちらし寿司 すまし汁 真珠蒸し レタス トマト いちご	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 桜でんぶ 卵 ハム とびっこ 豚ひき肉 花麩 干しえび	ごま油 片栗粉 米	わかめ きゅうり 人参 ねぎ 干しいたけ 生姜 レタス トマト ほうれん草 いちご
4 火	【お別れ会ありがとうバイキング】 ☆焼きそば ミニアメリカンドッグ タンドリーチキン サラダ菜 わかめスープ 中華風卵焼き フライドポテト デザート	ヨーグルト		おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 鶏肉 ウィンナー ごま 卵 カニカマ 牛乳	中華麺 小麦粉 米 ホットケーキミックス オリーブオイル ごま油 さつまいも デザート	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 生姜 にんにく サラダ菜 わかめ ねぎ 小松菜 しいたけ
5 水	サケの照り焼き 大根おろし 蓮根とさつまいもの塩きんぴら ごはん みそ汁 いよかん	パン 牛乳	キャベツの 卵とじ	●バナナク レーブ 牛乳	牛乳 サケ 油揚げ 卵	さつまいも ごま油 小麦粉 米 パン ホイップクリーム	大根 蓮根 人参 にんにく 小松菜 しめじ いよかん キャベツ バナナ
6 木	酢豚 大根とカニカマのマヨサラダ ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	舞茸のバター 醤油炒め	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ 豆腐 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ バター 米	玉ねぎ 人参 しいたけ パイン缶 ピーマン 大根 きゅうり わかめ ニラ 舞茸 キウイ
7 金	チャンポン さつまいもと鶏肉の煮物 牛乳 はっさく	バナナ 牛乳	もやしの名 ムル	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 板かまぼこ	中華麺 ごま油 米 さつまいも	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 ニラ きくらげ はっさく もやし
8 土	豆乳タンタンメン コールスローサラダ 牛乳 いよかん	お菓子 牛乳	ブロッコリー のおかか 和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ごま 卵 豆乳 ハム 花かつお	中華麺 ごま油 コーン缶 マヨネーズ	玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり いよかん ブロッコリー
10 月	☆カレーライス 大根ののりじゃこ和え フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	チーズ入り 炒り卵	●ちんびん 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース しらす干し 卵 チーズ	じゃがいも コーン缶 カレールウ ごま油 米 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 しめじ 福神漬 大根 きゅうり のり バナナ パセリ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶
11 火	☆チキンカツサンド 小松菜とベーコンのサラダ コーンポタージュ パイナップル	ヨーグルト	さつまいも のレモン煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 卵 ごま ベーコン チーズ 牛乳	小麦粉 パン粉 パン マヨネーズ シチューの素 オリーブオイル コーン缶 さつまいも 米	キャベツ 小松菜 トマト 玉ねぎ レモン パセリ パイナップル
12 水	サバの甘辛煮 人参グラッセ 麻婆春雨 ごはん すまし汁 ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	ごぼうのお かか煮	バナナ 牛乳	牛乳 サバ 豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 花かつお	バター 春雨 ごま油 片栗粉 ヤクルト 米 パン	生姜 人参 ニラ ねぎ わかめ ごぼう バナナ
13 木	鶏の竜田揚げ レタス トマト じゃがいもとニラの煮ころがし ひじきごはん みそ汁 はっさく	お菓子 牛乳	かに玉風	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ 麩 卵 カニカマ	片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米	生姜 レタス トマト ニラ ひじき 人参 干しいたけ しめじ ねぎ はっさく
14 金	☆ナポリうどん 豆腐サラダ 白菜スープ キウイ	バナナ 牛乳	はんぺんの チーズ焼き	おにぎり お茶	牛乳 ウィンナー 豆腐 ごま 鶏ひき肉 はんぺん チーズ	うどん バター 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ わかめ きゅうり レタス 白菜 きくらげ キウイ 青のり
15 土	親子丼 トマトとツナのさっぱり和え みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	さつまいも のごま揚げ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 うす揚げ ごま 卵	米 さつまいも 小麦粉	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト レタス キャベツ パイナップル
17 月	ごぼう入りつくね レタス さつまいもとちくわの甘辛炒め煮 ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	小松菜の煮 浸し	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 ごま 豆腐 ちくわ 花かつお	片栗粉 さつまいも 米	ごぼう ねぎ 生姜 レタス 人参 なめこ オレンジ 小松菜
18 火	タラのチーズパン粉焼き ブロッコリー 大根のそぼろ煮 パン ミネストローネ はっさく	ヨーグルト	粉ふきいも	おにぎり お茶	ヨーグルト タラ チーズ 卵 うす揚げ ベーコン	パン ジャム パン粉 片栗粉 オリーブオイル じゃがいも 米	パセリ ブロッコリー 大根 人参 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ トマト にんにく はっさく 青のり
19 水	☆お子さまランチ ツナピラフ 唐揚げ レタス マカロニサラダ たこウィンナー ポバイスー プリン	パン 牛乳		キウイ 牛乳	牛乳 ツナ缶 鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	バター 片栗粉 マカロニ マヨネーズ プリンの素 ホイップクリーム パン 米	玉ねぎ ミックスベジタブル 生姜 レタス きゅうり みかん缶 ほうれん草 えのき キウイ
20 木	春分の日						
21 金	☆醤油ラーメン 大学ポテト 牛乳 パイナップル	バナナ 牛乳	トマトとし らすのマリ ネ	●おやき お茶	牛乳 卵 焼豚 ごま しらす干し	中華麺 ごま油 片栗粉 さつまいも 小麦粉 あんこ	バナナ もやし ニラ 人参 干しいたけ ねぎ パイナップル トマト
22 土	卒園式						
24 月	ビビンバ カニカマ入り海藻サラダ みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	白菜のクリ ーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま カニカマ うす揚げ	ごま油 さつまいも 片栗粉 米	もやし 人参 ほうれん草 大根 海藻ミックス わかめ きゅうり ねぎ キウイ 白菜
25 火	赤魚のエスカベツシュ 鶏肉としめじの中華卵炒め パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト	ほうれん草 の白和え	おにぎり お茶	ヨーグルト 赤魚 鶏肉 卵 牛乳 豆腐 ごま	パン ジャム 小麦粉 ごま油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ バナナ ほうれん草
26 水	豆腐とエビの旨煮 ブロッコリーのごまマヨ和え ごはん 豚汁 オレンジ	パン 牛乳	しいたけの チーズ焼き	●さつまい もクッキー 牛乳	牛乳 豆腐 えび ごま 花かつお 豚肉 うす揚げ チーズ	ごま油 片栗粉 米 マヨネーズ さつまいも 小麦粉 パン	人参 きくらげ 玉ねぎ ニラ ブロッコリー 大根 ねぎ オレンジ しいたけ
27 木	焼きぎょうざ トマト ひじきときゅうりのゆかり和え ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	大根とサケ の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 はんぺん ヨーグルト サケ	ごま油 ぎょうざの皮 米	白菜 ニラ 生姜 にんにく トマト ひじき きゅうり 蓮根 ゆかり ほうれん草 大根
28 金	カレーうどん ごぼうサラダ 牛乳 パイナップル	バナナ 牛乳	じゃがいも の甘みそ焼 き	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 なんと 豚肉 ちくわ	うどん カレールウ コーン缶 マヨネーズ じゃがいも 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 ごぼう きゅうり パイナップル
29 土	鶏塩うどん 高野豆腐の揚げ煮 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	きゅうりと ツナのボン 酢和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 なんと ツナ缶 高野豆腐	うどん 片栗粉	人参 干しいたけ キャベツ 生姜 しめじ ねぎ 青のり キウイ きゅうり
31 月	肉じゃが 小松菜とちくわの塩昆布和え ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	バターコー ン	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリンピース ちくわ 麩	じゃがいも コーン缶 バター 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 糸こんにゃく 小松菜 もやし 塩昆布 キャベツ オレンジ

集米日 12日(水)