

3月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
2	月	つくね汁 小松菜のゴマ和え 蒸えポテト ◎抹茶ケーキ 牛乳	豚ひき肉 豆腐 鶏卵 牛乳 牛乳	片栗粉 すりごま 冷凍ポテト 小麦粉 三温糖 バター	生姜 人参 大根 玉葱 葱 小松菜 人参 抹茶	醤油 だしかつお 醤油 塩 ベーキングパウダー
3	火	<ひなまつり> ちらし寿司 菜の花のすまし汁 ひなゼリー シュガーパイ ひなあられ 牛乳	チリメン 鶏卵 豆腐 牛乳	三温糖 なたね油 パイシート グラニュー糖	人参 竹の子 絹さや 干し椎茸 玉葱 えのき 菜の花	酢 塩 醤油 だしかつお 醤油 ゼリー あられ
4	水	豚肉と大根のみそ煮 白菜の中華サラダ 味付けのり さつま芋スティック 牛乳	豚肉 みそ 牛乳	三温糖 三温糖 ごま油 すりごま さつま芋 なたね油	大根 人参 白菜 人参 きゅうり	醤油 醤油 味付け海苔 塩
5	木	ポテトグラタン サークラウト テーブルロール 牛乳 おにぎり(わかめ)	ベーコン 牛乳 とろけるチーズ 卵チーズ 牛乳	じゃが芋 なたね油 生クリーム 三温糖 オリーブオイル パン	ニンニク マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ ローリエ	コンソメ 塩 こしょう ホワイトソース 酢 塩 わかめご飯の素
6	金	ビーフカレー フルーツサラダ 野菜のチヂミ 牛乳	牛肉 牛乳	じゃが芋 なたね油 三温糖 なたね油 なたね油 片栗粉 上新粉 三温糖	玉葱 人参 ニンニク 生姜 りんご キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 人参 玉葱 ニラ	カレールー 酢 塩 こしょう 醤油 酢 塩
7	土	ラーメン みかん バームクーヘン おかき 牛乳	豚肉 牛乳	ごま油 中華めん	生姜 人参 白菜 葱 もやし みかん	鶏からスープ 醤油 こしょう バームクーヘン おかき
9	月	けんちん汁 ほうれん草の磯和え ししゃもの素焼き (0.1歳児)チリメン煮 ◎ホットケーキ 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 もみのり ししゃも チリメン 牛乳 牛乳	なたね油 里芋 三温糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター なたね油	人参 こんにゃく 大根 ごぼう 葱 ほうれん草 人参	醤油 だしかつお 醤油 醤油
10	火	<お誕生日会> ◎鶏肉の唐揚げ 和風サラダ コーンスープ 菜飯ご飯 ミニカップゼリー ◎紅茶ケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 鶏卵 牛乳	なたね油 片栗粉 三温糖 なたね油 片栗粉 小麦粉 三温糖 バター	生姜 キャベツ 人参 きゅうり クリームコーン缶 玉葱 パセリ 紅茶	醤油 みりん 酒 酢 醤油 コンソメ 塩 こしょう 菜飯の素 ゼリー ベーキングパウダー
11	水	鯖のゴマ風味焼き きゅうりの酢の物 じゃが芋のみそ汁 柑橘類食べ比べ ミニのりすけ 牛乳	鯖 チリメン 乾わかめ みそ 油揚げ 牛乳	すりごま ごま油 三温糖 じゃが芋	生姜 きゅうり 玉葱 人参 葱 甘夏 デコボン 八朔 伊予柑 みかん	醤油 酒 塩 酢 だしかつお せんべい
12	木	<お弁当日> 0.1歳児 煮込みうどん 南瓜煮 りんご 鯛あられ ジョア	牛肉 ジョア 牛乳	うどん類 三温糖 三温糖 葱 なたね油	玉葱 人参 ほうれん草 葱 南瓜 りんご	醤油 だしかつお 醤油 あられ
13	金	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え ジャムサンドパン(甘夏) 牛乳	牛肉 焼き豆腐 かつお節 牛乳	三温糖 葱 なたね油 テーブルロール グラニュー糖	白菜 玉葱 葱 つきこんにゃく ブロッコリー 甘夏	醤油 醤油 パクチー
14	土	ハヤシライス オレンジ ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳	牛肉 みそ 牛乳	なたね油	玉葱 マッシュルーム 人参 オレンジ	ハヤシル ゼリー ケーキ

今月の郷土料理は、「サークラウト」です。
サークラウトは、キャベツを塩もみして乳酸発酵させたドイツの伝統的な漬物です。
「酸っぱいキャベツ」を意味し、ビタミンCを含むドイツの保存食です。

19日はお別れ会です。そう組さんの卒園をお祝いしてお赤飯を食べます。
日本では赤色は邪気を祓う力があると考えられており、神様に赤米を炊いて供える風習があったと考えられています。そこから災いを避ける魔よけの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。

3月献立表

令和7年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	月	クリームシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター	人参 玉葱 しめじ グリンピース	コンソメ 塩 こしょう
		千切り野菜のサラダ		三温糖 なたね油	クリームコーン缶	酢 塩 こしょう
		リングドーナツ	鶏卵 牛乳	三温糖 小麦粉 バター	キャベツ 人参 きゅうり	ベーキングパウダー
17	火	ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	パン粉 バター	玉葱	塩こしょう ナツメグ ケチャップ
		シルバーサラダ		春雨 三温糖 なたね油	キャベツ人参 きゅうり みかん缶	酢 塩 こしょう
		あおさのみそ汁	みそ 乾あおさ 豆腐		玉葱 えのき	だしかつお
18	水	◎シュガートースト	牛乳	食パン グラニュー糖 バター		
		◎ミートスパゲティ	牛ひき肉 粉チーズ	なたね油 バター スパゲティ	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ	ケチャップ ぶどう酒(赤)
		野菜スープ	ベーコン		玉葱 人参 キャベツ コーン 葱	コンソメ 塩 こしょう
19	木	型抜きチーズ	鶏卵 牛乳	チーズ		ハニラエッセンス
		プリン	牛乳	グラニュー糖 生クリーム		せんべい
		二色せんべい	牛乳			
20	金	<お別れ会>				
		赤飯	鶏肉 青のり	もち米 精白米 小豆 黒ごま	生姜	塩
		鶏肉の香り焼き	豆腐	いりごま	人参 きゅうり コーン	醤油 酒
21	土	マセドアンサラダ		じゃが芋 三温糖 なたね油	人参 きゅうり コーン	酢 塩 こしょう
		豆腐のすまし汁	豆乳		玉葱 人参 しいたけ みつば	だしかつお 醤油
		いちご	牛乳	冷凍パイシート グラニュー糖	いちご	パクチン
23	月	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚ひき肉	ごま油 三温糖 片栗粉	生姜 人参 玉葱 葱	醤油
24	火	白菜のおかか和え	かつお節		白菜 人参 きゅうり	醤油
		ふりかけ				ふりかけ
		マカロニきな粉	きな粉	ツイストマカロニ 三温糖		塩
25	水	牛乳	牛乳			
		肉じゃが	牛肉	じゃが芋 三温糖 なたね油	玉葱 人参 三皮豆 ごぼう つきこんじやく	醤油 みりん
		小松菜のナムル		ごま油 すりごま 三温糖	小松菜 人参 もやし	醤油
26	木	お好み焼き	鶏卵 豆乳 豚肉 かつお節 青のり	小麦粉	キャベツ	お好みソース 塩 だしかつお
		牛乳	牛乳	ごま油 すりごま 三温糖	小松菜 人参 もやし	醤油
		◎カレーうどん	牛肉 油揚げ	うどん麺 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 葱	だしかつお 醤油 パーメント甘ロ
27	金	ブロッコリーとパイン缶		三温糖 なたね油	ブロッコリー パイン缶	酢 塩 こしょう
		みたらし団子		白玉粉 上新粉 三温糖 片栗粉		醤油
		(乳)芋団子	牛乳	じゃが芋 三温糖 片栗粉		醤油
28	土	鯖のみそ煮	鯖 みそ	三温糖	生姜	みりん
		三色ゴマ和え		すりごま	ほうれん草 人参 コーン	醤油
		しめじのすまし汁			しめじ 玉葱 人参 大根 葱	だしかつお 醤油
29	日	野菜チップス	牛乳	さつま芋 なたね油 紫いも	れんこん	野菜チップス 塩
		豆腐のおとし揚げ	豆腐 豚ひき肉	片栗粉 なたね油	玉葱 人参 グリンピース 干椎茸	醤油
		大根サラダ		三温糖 なたね油	大根 きゅうり レモン汁	酢 塩
30	月	里芋のみそ汁	みそ 油揚げ	里芋	人参 玉葱 葱	だしかつお
		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶 パイン缶 黄桃缶	アガー
		さつまボーロ	牛乳			ボーロ
31	火	牛丼	牛肉 刻み海苔	三温糖	玉葱	醤油 みりん だしかつお
		わかめスープ	乾わかめ		人参 もやし 玉葱 葱	コンソメ こしょう
		カステラ	牛乳			カステラ
31	火	ミニぼんごさかな	牛乳			せんべい
		中華スープ	豚肉	ごま油 片栗粉	人参 白菜 竹の子 葱 玉葱	醤油 コンソメ 塩 酒
		中華漬け		ごま油 三温糖	きゅうり	醤油 酢 塩 パプリカ粉
31	火	蒸しシューマイ				冷凍シューマイ
		グレープゼリー		砂糖	ぶどうジュース	アガー
		ミレービスケット	牛乳			ビスケット
31	火	鮭の照り焼き	鮭			醤油 みりん
		春雨中華サラダ	ハム	春雨 三温糖 ごま油 いりごま	人参 きゅうり もやし	酢 醤油
		南瓜のみそ汁	みそ 油揚げ		南瓜 玉葱 葱	だしかつお
31	火	プチパン	牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	ホットケーキミックス 白玉粉		
		牛乳	牛乳			

◎印はぞう組さんのリクエストメニューです。(今月はぞう組担任のリクエストも入っています。)