令和７年３月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。　○都合により一部変更する場合があります。

あひる・りす組　　○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。　　【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱ質 脂質(g)
1	土	牛乳	そぼろ丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ ジャム蒸しパン 野菜ジュース	米　豚挽肉　醤油　砂糖　油　さやいんげん ウインナー　じゃが芋　玉葱　人参　大根 コンソメ　食塩　かんきつ　蒸しパン粉 いちごジャム　牛乳　野菜ジュース	 453 14.5 15.4
3	月	牛乳	くちなしの鮭散らしごはん 花麩と三つ葉の清汁 筑前煮 かんきつ	桜餅 せんべい のむヨーグルト	米　人参　くちなしの実　すし酢 スナップえんどう　ごま　食塩　鮭フレーク 花麩　三つ葉　あご出汁　薄口醤油　鶏肉　竹輪 ごぼう　しいたけ　油　砂糖　醤油　ごま油	 499 19.9 11.5
4	火	麦茶	カレーうどん ツナとのらぼうのごまマヨ和え ヨーグルト	★ お麩のラスク 牛乳	うどん　豚肉　なると　人参　葱　カレールウ 醤油　みりん　あご出汁　片栗粉　ツナ缶 のらぼう　キャベツ　マヨネーズ　ごま 麩　砂糖　バター　牛乳	 431 19.7 18.2
5	水	のむヨーグルト	スリットパン わかめコーンスープ じゃが芋のミートグラタン ブロッコリーサラダ　バナナ	★ ポップコーン 野菜ジュース	スリットパン　わかめ　クリームコーン缶 コンソメ　じゃが芋　豚挽肉　玉葱　人参 トマトソース　牛乳　バター　小麦粉　パン粉 粉チーズ　ブロッコリー　きゅうり　食塩　酢	 524 18.8 17.3
6	木	牛乳	ゆかりごはん 具だくさんスープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ　かんきつ	★ デコレーションプリン 麦茶	米　ゆかり　豆腐　大根　青梗菜　玉葱　人参 コンソメ　醤油　鶏肉　みりん　しょうが 片栗粉　油　ごぼう　キャベツ　コーン缶 砂糖　酢　ごま油　かんきつ　プリン　いちご	 545 21.7 27.0
7	金	麦茶	ごはん　バナナ かぶの味噌汁 豚肉の生姜炒め煮 切干大根サラダ	★ 大学芋 牛乳	米　油揚げ　かぶ　しめじ　わかめ　あご出汁 味噌　豚肉　玉葱　しょうが　砂糖　醤油 みりん　片栗粉　油　ハム　切干大根　ひじき 人参　マヨネーズ　ごま　バナナ　さつま芋	 457 15.3 17.1
8	土	牛乳	鶏丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 五平餅 野菜ジュース	米　鶏肉　玉葱　しいたけ　醤油　砂糖　油 ウインナー　じゃが芋　大根　人参　コンソメ 食塩　かんきつ　もち米　味噌　みりん 野菜ジュース	 529 17.6 13.3
10	月	のむヨーグルト	カレーライス(押麦入り) わかめスープ 春雨サラダ バナナ	ドーナツ 牛乳	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参 にんにく　カレールウ　油　わかめ　葱 鶏がらスープの素　醤油　春雨　きゅうり 大根　砂糖　酢　ごま油　バナナ　牛乳	 504 18.8 14.0
11	火	麦茶	マーボー豆腐丼 千切り野菜の清汁 もやしのナムル かんきつ	★ セサミトースト 牛乳	米　豚挽肉　豆腐　人参　葱　ピーマン　油 砂糖　醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　大根 白菜　玉葱　薄口醤油　食塩　あご出汁　もやし にら　ごま油　食パン　ごま　マーガリン	 467 18.1 19.7
12	水	麦茶	スパゲティーミートソース のむヨーグルト じゃが芋とベーコンのバター煮 バナナ	★ いちごジャムサンド ヤクルト	スパゲティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン エリンギ　ケチャップ　食塩　オリーブ油 ベーコン　じゃが芋　砂糖　醤油　バター バナナ　食パン　いちごジャム　ヤクルト	 497 17.4 11.7
13	木	牛乳	スリットパン　コーンスープ 鶏肉の照り焼き　ブロッコリー ウインナーソテー　ツナサラダ かんきつ	★ マシュマロサンド 麦茶	スリットパン　玉葱　クリームコーン缶　ホールコーン缶　牛乳　コンソメ　鶏肉　醤油　みりん　しょうが ウインナー　ケチャップ　ブロッコリー　食塩　ツナ缶 マヨネーズ　キャベツ　クラッカー　マシュマロ	 468 20.2 21.4
14	金	牛乳	ごはん 南瓜の味噌汁 かじきのおろし煮 れんこんきんぴら　バナナ	★ えびグラタン (0.1歳児はえび抜き) 麦茶	米　油揚げ　南瓜　玉葱　あご出汁　味噌　かじき　しょうが　みりん　醤油　砂糖　大根　さつま揚げ　れんこん　人参　ごま油　バナナ　マカロニ　えび　鶏肉　マッシュルーム　バター　小麦粉　牛乳　チーズパン粉	 469 19.8 19.1
15	土	麦茶	豚肉丼 じゃが芋の味噌汁 かんきつ	★ 黒蒸しパン 牛乳	米　豚肉　キャベツ　玉葱　しいたけ　みりん 砂糖　醤油　油　じゃが芋　人参　わかめ 味噌　あご出汁　かんきつ　蒸しパン粉 レーズン　牛乳	 452 17.9 14.9
17	月	のむヨーグルト	ごはん　かんきつ キャベツの味噌汁 酢鶏 ブロッコリーおかか和え	★ ほうれん草とベーコンのパスタ 牛乳	米　キャベツ　小松菜　しめじ　あご出汁　味噌 鶏肉　醤油　にんにく　しょうが　片栗粉　玉葱 人参　ピーマン　しいたけ　ケチャップ　砂糖 酢　油　ブロッコリー　削り節　ベーコン	 529 21.8 18.2

18	火	麦茶	ビビンバ丼 中華風スープ さつま芋の塩ポテト バナナ	★ カルシウムトースト 牛乳	米　豚挽肉　砂糖　醤油　みりん　油　大根 人参　にら　ごま油　豆腐　もやし　かぶ わかめ　鶏がらスープの素　さつま芋　食塩 食パン　マーガリン　しらす　粉チーズ　青のり	 493 18.3 18.2
19	水	牛乳	豚きつねうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	★ 雑穀ごはん 麦茶	うどん　人参　小松菜　みりん　醤油　あご出汁 豚肉　油揚げ　葱　砂糖　ごま　ウインナー じゃが芋　玉葱　食塩　コンソメ　米　黒米雑穀 塩昆布	 477 17.6 18.7
21	金	牛乳	ふりかけごはん なめこの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け　バナナ	★ 南瓜ケーキ 牛乳	米　ふりかけ　なめこ　大根　葱　あご出汁 味噌　鮭　しょうが　醤油　みりん　竹輪 ひじき　人参　しいたけ　砂糖　油　バナナ 南瓜　蒸しパン粉　卵　牛乳　バター	 472 20.2 17.0
22	土	麦茶	ハヤシライス 大根スープ かんきつ	★ シュガートースト 牛乳	米　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　ハヤシルウ 油　大根　さやいんげん　コンソメ　醤油 かんきつ　食パン　マーガリン　砂糖 牛乳	 420 14.4 14.8
24	月	のむヨーグルト	ごま塩ごはん 五目味噌汁 サバの梅煮 塩昆布サラダ　バナナ	★ 簡単マドレーヌ 牛乳	米　ごま塩　油揚げ　南瓜　大根　人参　青梗菜 あご出汁　味噌　サバ　梅干し　醤油　砂糖 みりん　コーン缶　キャベツ　きゅうり　塩昆布 ごま油　バナナ　蒸しパン粉　卵　バター　牛乳	 491 19.3 16.4
25	火	麦茶	チリコンカンごはん(押麦入り) かぶのスープ 春雨のツナマヨサラダ かんきつ	★ ポンデケージョ 牛乳	米　押麦　豚挽肉　大豆水煮　じゃが芋　玉葱 人参　コンソメ　トマト缶　トマトソース ケチャップ　砂糖　醤油　ウスターソース　油 かぶ　わかめ　葱　コンソメ　春雨　マヨネーズ	 471 20.2 17.2
26	水	牛乳	和風スパゲティー のむヨーグルト 粉ふき芋 バナナ	★ 人参おかかおにぎり (もち麦入り) 麦茶	スパゲティー　鶏肉　玉葱　キャベツ　人参 しめじ　マッシュルーム　油　コンソメ　醤油 バター　オリーブ油　じゃが芋　食塩　青のり バナナ　米　もち麦　削り節	 493 18.2 14.9
27	木	麦茶	ごはん　　かんきつ 大根とわかめの味噌汁 ヒレカツ ブロッコリーとコーン和え	 プチパン 牛乳	米　大根　わかめ　葱　あご出汁　味噌 豚ヒレ肉　食塩　小麦粉　パン粉　油　ソース ブロッコリー　コーン缶　醤油　削り節 かんきつ　プチパン　牛乳	 453 19.8 13.6
28	金	牛乳	ふりかけごはん　　バナナ なるとの清汁 鰆の味噌焼き ごぼうとひじきの金平	★ 焼きうどん 牛乳	米　ふりかけ　豆腐　なると　かぶ　小松菜 あご出汁　薄口醤油　食塩　鰆　味噌　砂糖 醤油　みりん　しょうが　油　ごぼう　人参 ひじき　ごま油　うどん　ウインナー　玉葱	 459 19.5 18.4
29	土	麦茶	焼肉丼 もやしの味噌汁 かんきつ	★ マーマレードポテト 牛乳	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン 焼き肉のたれ　油　もやし　人参　わかめ あご出汁　味噌　かんきつ　さつま芋 マーマレード　牛乳	 420 15.7 15.3
31	月	牛乳	カレーライス(押麦入り) 春雨スープ キャベツのおかか和え かんきつ	★ ミルクマカロニ 麦茶	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　油 にんにく　カレールウ　春雨　ハム　さやいんげん　コンソメ　キャベツ　きゅうり　削り節 醤油　マカロニ　ツナ缶　しめじ　バター牛乳	 467 18.9 17.7
今月の平均値			エネルギー　482kcal		たんぱく質　19.1ｇ　　脂質　17.4ｇ	

食事だより

早いもので今年度も残り１か月です。１年間ありがとうございました。
今月はもう少しで卒園のきりん組さんのリクエストメニューが入っています。
たくさんのリクエストがあり、私たち給食室はとても嬉しいです！楽しみにしていてくださいね。
13 日(木)　３歳児はクラスバイキングをし、4・5 歳児は一緒にお別れ会バイキングを行います。

＊きりん組さんのリクエストメニュー＊

３日(月)　せんべい
４日(火)　カレーうどん・お麩のラスク
５日(水)　じゃが芋のミートグラタン・ポップコーン
６日(木)　鶏の唐揚げ・デコレーションプリン
10 日(月)　カレーライス・ドーナツ
11 日(火)　マーボー豆腐丼・セサミトースト
12 日(水)　スパゲティーミートソース・ジャムサンド
13 日(木)　卵サラダ・マシュマロサンド
14 日(金)　えびグラタン