

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 3月のきゅうしょくだより 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

2025 年 3 月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
1 土	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、白菜、小松菜
3 月	彩りごはん 鶏肉のソース焼き 三色野菜のおかか和え 豆腐と麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひなあられ ◎牛乳	豚ひき肉、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、油、白玉麩	切干大根、生姜、玉ねぎ、りんご(皮つき)、レモン、キャベツ、人参、もやし、なのはな、バナナ
4 火	ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのお浸し 春雨とわかめの中華スープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、牛乳	精白米、いりごま、春雨	ブロッコリー、ほうれん草、もやし、人参、椎茸、万能ねぎ、りんご
5 水	パン ささみフライ コールスローサラダ 豆腐と小松菜のコンソメスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏ささみ、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	コッペパン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、押麦、いりごま	キャベツ、人参、ホールコーン缶、小松菜、玉ねぎ、万能ねぎ
5 歳児用	ジャムパン(袋入りジャム) ささみフライ(袋入りソース) コールスローサラダ 豆腐と小松菜のコンソメスープ カップゼリー 牛乳	◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏ささみ、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐	食パン、小麦粉、パン粉、油、砂糖、精白米、押麦、いりごま	いちごジャム、キャベツ、人参、ホールコーン缶、小松菜、玉ねぎ、万能ねぎ
6 木	ごはん ぎせい豆腐のあんかけ じゃがいもとひじきの炒め煮 麩とわかめの澄まし汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、スキムミルク、さつま揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも、白玉麩、強力粉	玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、万能ねぎ、えのき茸、みかん
7 金	ごはん 高野豆腐の甘辛炒め キャベツともやしのおかか和え 大根と白菜の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトクラッカー ◎牛乳	高野豆腐、豚かたろース、さつま揚げ、かつお節、牛乳、粉チーズ	精白米、ごま油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油	椎茸、小松菜、人参、長ねぎ、りんご(皮つき)、キャベツ、もやし、大根、白菜
8 土	塩焼きそば わかめの中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、ごま油、いりごま	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、切干大根、えのき茸、万能ねぎ
10 月	ごはん クリームシチュー カラフルひじきサラダ 花形たまご みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎シークレットせんべい ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、卵、牛乳	精白米、押麦、バター、じゃがいも、上新粉、油、砂糖、すりごま、いりごま	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、ホールコーン缶、みかん、椎茸
11 火	お誕生会メニュー ごはん チキンナゲット・ポイルウインナー ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ココアプリン	○牛乳・せんべい(未満児) ◎マロンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、ウインナー、牛乳、豆腐、豆乳	精白米、じゃがいも、さつまいも	きゅうり、小松菜、人参、いちご、栗、ネギ、ブロッコリー
12 水	肉味噌スパゲティ 温野菜サラダ しめじと白菜の中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎鮭おにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、ごま油、いりごま、精白米、押麦	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、白菜、長ねぎ
13 木	ごはん チーズオムレツ フレンチサラダ わかめふりかけ 白菜と椎茸のコンソメスープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	豚ひき肉、ビザ用チーズ、卵、スキムミルク、ベーコン、牛乳	精白米、油、じゃがいも、いりごま、ごま油、片栗粉、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、ホールコーン缶、人参、白菜、干し椎茸
14 金	ごはん じゃがいもの味噌バター煮 切干大根とハムの和風サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	鶏ひき肉、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、じゃがいも、油、砂糖、バター、ホットケーキミックス	玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、切干大根、もやし、小松菜、長ねぎ、バナナ、りんご
15 土	かしわうどん かしわうどん汁 白菜とちくわの和えもの 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、砂糖、すりごま	干し椎茸、小松菜、人参、長ねぎ、白菜
17 月	キーマカレーライス 大根の和風サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ふわふわ中華まん ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、大根、キャベツ

3月のきゅうしょくだより

2025 年 3 月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
18 火	ごはん 魚の竜田揚げ 小松菜ともやしののり和え 白菜と厚揚げ豆腐の豆乳ごま味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	さば、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	精白米、片栗粉、油、すりごま	トマト、小松菜、もやし、人参、白菜、ごぼう、しめじ、みかん
19 水	ごはん キャベツハンバーグ 春雨サラダ 切干大根とわかめのコンソメスープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ころろポテト ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、春雨、砂糖、ごま油、じゃがいも、片栗粉	キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、小松菜、万能ねぎ、切干大根、りんご
21 金	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ポテトサラダ 味付けのり 大根としめじの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ほうれん草のクラッカー ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、ベーコン、スキムミルク、油揚げ、牛乳、調製豆乳	精白米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油	ごぼう、人参、玉ねぎ、大根、しめじ、バナナ、ほうれん草
22 土	煮込みうどん 五目そきんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、油揚げ、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	人参、白菜、しめじ、小松菜、長ねぎ
24 月	ボークカレーライス マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、マカロニ、すりごま、押麦、砂糖、いりごま	玉ねぎ、人参、切干大根、小松菜、レーズン、キャベツ
25 火	ごはん 魚のごま味噌煮 五目焼きビーフン けんちん汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎じゃがドーナツ ◎牛乳	鮭、鶏ひき肉、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、調製豆乳	精白米、砂糖、すりごま、ビーフン、ごま油、じゃがいも、小麦粉、油	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、大根、ごぼう、椎茸、長ねぎ、りんご
26 水	ごはん ミートローフ しょうゆフレンチ 玉ねぎとベーコンのコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、切干大根、ブロッコリー、小松菜、もやし、えのき茸、万能ねぎ、バナナ
27 木	ごはん ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え なめこ豆腐の味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎バナナクッキー ◎牛乳	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳	精白米、油、無塩バター、砂糖、小麦粉、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、切干大根、白菜、小松菜、なめこ、長ねぎ、みかん、バナナ
28 金	ごはん 豆腐の忍者焼き 小松菜ともやしのごま和え 大根と油揚げの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎焼きいも ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、油揚げ、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、さつまいも	人参、ホールコーン缶、玉ねぎ、万能ねぎ、小松菜、もやし、大根、長ねぎ
31 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え 五目味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、挽きわり納豆、牛乳	精白米、油、さつまいも、しらたき	生姜、玉ねぎ、ピーマン、切干大根、小松菜、人参、長ねぎ、みかん

※給食内容の変更をする場合があります。どうぞご了承ください。

今年度も最後の給食だよりとなりました。様々な行事や活動を行うことにより、食べる量も少しずつ増えてきたように感じています。今年度はお誕生会のメニューを子どもたちの好きなものを取り入れたり、クッキングを行ったりして、食べ物や行事に興味を持つようになりました。また、野菜の栽培を体験したり、調理師さんが子どもたちが食べているところを見て、どうしたらもっと食べてくれるかを考える機会も作ることができました。そしてあお組の子どもたちにとっては、最後の給食となります。小学校に向けての給食の盛り付けも上手になってきましたよ。


