

## 2025年3月献立表

## 保育所

日 (曜日)	10・24 日(月)	11・25 日(火)	12・26 日(水)	13・27 日(木)	14・28 日(金)	1・15・29 日(土)	日 (曜日)	3・17・31 日(月)	4・18 日(火)	5・19 日(水)	6 日(木)	7・21 日(金)	8・22 日(土)	
	ごはん ★白雪ひじき さつまいもと たまねぎのみそ汁	ごはん さばのしょうが煮 小松菜の酢の物 とうふと わかめのみそ汁	ごはん 鶏肉のから揚げ ちんげん菜の浸し だいこんと しめじのみそ汁	和風ツナスパゲティ キャベツと にんじんのスープ	ドライカレー ブロッコリーと コーンのサラダ	ごはん 豚じやが キャベツと 油揚げのみそ汁		そぼろちらし寿司 とうふと菜の花の すまし汁	ごはん さわらの照り焼き ほうれんそうの ごま和え はくさいと 油揚げのみそ汁	パン ミネストロンスープ キャベツのサラダ	ごはん 豚肉と野菜の しょうが炒め じやがいもと えのきだけのみそ汁	ごはん さけのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え だいこんと わかめのすまし汁	きつねうどん はくさいと水菜の 甘酢和え	
昼 食	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	材料 乳 児 g	
	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	スパゲティ 30.0 45.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	パン 40.0 60.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0	ゆでうどん 100 150
	鶏肉(細切れ) 20.0 25.0	さば 40.0 50.0	鶏肉 40.0 50.0	にんじん 6.8 9.7	牛ミンチ 20.0 25.0	豚肉 25.0 30.0	鶏肉(細切れ) 25.0 30.0	さわら 40.0 50.0	鶏肉 25.0 30.0	豚肉 30.0 40.0	さけ 40.0 50.0	さけ 40.0 50.0	油揚げ 15.0 20.0	
	とうふ 60.0 80.0	しょうが 0.5 0.6	濃口しょうゆ 1.0 1.2	ツナ油漬缶 20.0 30.0	にんじん 14.6 19.4	じゃがいも 63.0 72.0	食塩 0.2 0.3	濃口しょうゆ 0.5 0.6	米 3.0 4.0	たまねぎ 18.8 28.2	生さけ 40.0 50.0	生さけ 40.0 50.0	砂糖 1.0 1.5	
	ひじき 1.2 1.5	砂糖 1.6 2.0	酒 1.0 1.2	えのきだけ 5.9 7.7	ピーマン 4.3 5.9	たまねぎ 28.2 37.6	食塩 0.2 0.3	濃口しょうゆ 0.5 0.6	米 3.0 4.0	たまねぎ 23.5 32.9	砂糖 1.0 1.3	砂糖 1.0 1.5	薄口しょうゆ 0.8 1.2	
	たまねぎ 28.2 37.6	濃口しょうゆ 4.0 5.0	小麦粉 5.0 7.0	ピーマン 5.9 7.7	セロリ 2.6 3.3	にんじん 14.6 19.4	食塩 0.2 0.3	濃口しょうゆ 0.5 0.6	米 3.0 4.0	ちんげん菜 25.5 34.0	みそ 1.0 1.3	みそ 1.0 1.3	水 25.0 35.0	
	にんじん 14.6 19.4	水 0.0 0.0	小麦粉 2.0 2.5	薄口しょうゆ 2.0 3.0	りんご 4.3 5.9	三度豆 1.9 2.9	食塩 0.1 0.3	濃口しょうゆ 0.7 0.9	米 3.0 4.0	にんじん 14.6 19.4	もやし 14.9 19.8	もやし 0.6 0.8	にんじん 6.8 9.7	
	青ねぎ 3.3 3.8		小松菜 25.5 34.0	ちんげん菜 25.5 34.0	カレー粉 0.1 0.2	油 2.0 3.0	油 1.0 1.5	油 0.7 1.0	米 3.0 4.0	コーン缶 5.0 7.0	白ごま 5.9 8.5	白ごま 1.0 1.3	青ねぎ 1.9 2.8	
	油 1.5 2.0		小松菜 25.5 34.0	ちんげん菜 25.5 34.0	カレー粉 0.1 0.2	砂糖 2.0 3.0	油 1.0 1.5	スープの素 0.7 1.0	米 3.0 4.0	ピーマン 5.9 8.5	薄口しょうゆ 6.0 8.0			
	砂糖 2.0 2.5	にんじん 6.8 9.7	にんじん 6.8 9.7	にんじん 6.8 9.7	スープの素 0.7 1.0	濃口しょうゆ 2.0 2.5	油 0.1 0.1	スープの素 0.8 1.0	米 3.0 4.0	スープの素 0.8 1.0	小松菜 25.5 34.0	だしつお 1.5 2.0		
	薄口しょうゆ 3.0 4.0	酢 1.8 2.0	花かつお 0.5 0.7	キャベツ 12.8 17.0	ケチャップ 2.0 3.0	薄口しょうゆ 2.0 2.5	油 0.1 0.1	にんじん 14.6 19.4	米 3.0 4.0	水 100 140	だしつお 0.5 0.7	水 140 180		
	さつまいも 18.0 27.0	砂糖 0.5 0.7	濃口しょうゆ 0.7 1.0	にんじん 11.6 14.6	濃口しょうゆ 2.0 3.0	水 0.0 0.0	油 1.0 2.0	油 1.0 2.0	米 3.0 4.0	食塩 0.1 0.1	薄口しょうゆ 0.7 1.0			
	たまねぎ 14.1 18.8		だいこん 18.0 27.0	スープの素 0.8 1.0	トマトジュース 25.0 30.0	キャベツ 17.0 25.5	油 1.0 2.0	白ごま 1.2 1.5	米 3.0 4.0	食塩 0.1 0.1	薄口しょうゆ 0.7 1.0			
	みそ 5.0 7.0	とうふ 30.0 40.0	しめじ 6.3 9.0	水 100 140	水 0.0 0.0	油揚げ 7.0 10.0	油 1.0 2.0	はくさい 18.8 28.2	米 3.0 4.0	油 3.0 3.5	水 100 140	だしつお 1.5 1.8		
	だしつお 2.0 3.0	干わかめ 0.2 0.3	みそ 5.0 7.0	だしつお 2.0 3.0	ブロッコリー 20.0 25.0	だしつお 2.0 3.0	油 3.0 3.5	青ねぎ 1.9 2.3	米 3.0 4.0	酢 2.0 2.5	水 100 140	だしつお 0.6 0.7		
	水 100 140	みそ 5.0 7.0	だしつお 2.0 3.0	水 100 140	コーン缶 5.0 7.0	水 100 140	油 3.0 3.5	青ねぎ 1.9 2.3	米 3.0 4.0	食塩 0.1 0.1	薄口しょうゆ 3.0 4.0	水 100 140	だしつお 1.8 2.0	
	水 100 140	みそ 5.0 7.0	だしつお 2.0 3.0	水 100 140	油 3.0 3.5	水 100 140	酢 2.0 2.5	青ねぎ 1.9 2.3	米 3.0 4.0	砂糖 0.4 0.5	薄口しょうゆ 3.0 4.0	水 100 140	だしつお 0.6 0.7	

\* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。

\* 少量、適量の場合に、「0.0」と示しています。(食塩、水など)

### ＜もうひとくち！メモ＞

「さわら」の漢字は、魚へんに春で「鰯」と書きます。さわらは、春に産卵するために沿岸へ近づいてくるので、「春を告げる魚」として親しまれています。他にも、流通は少ないですが「鰯(かじか)」「鰯(このしろ)」「鰯(しいら)」という魚がいます。それぞれの季節を感じられる魚を見つけられたら、楽しいですね。

## ＜もうひとつくち！メモ＞

「さわら」の漢字は、魚へんに春で「鰯」と書きます。さわらは、春に産卵するために沿岸へ近づいてくるので、「春を告げる魚」として親しまれていました。他にも、流通は少ないですが「鰯（かじか）」「鰐（このしろ）」「鱈（しいら）」という魚がいます。それぞれの季節を感じられる魚を見つけられたら、楽しいですね。



○みんな一緒にやDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

★今月のおばんざいは、「白雪ひじき」です。