

3月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年3月幼児食

今年度も最後の月となりました。子どもたちもこの一年間で心も体も大きく成長しましたね。まだまだ寒い日もありますが、春キャベツや新玉ねぎ等 春の食材を見かけると待ち焦がれていた春の訪れを感じ心が躍ります。今年度も「お料理で全国制覇」や「絵本給食」に取り組んできましたが、これを通して子ども達の食や他の地方への関心が広がり、成長をしていくお手伝いのできたならば幸いです。これからも、子どもたちが食事を楽しみながら健康的に生活を送れるように給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間、園へのご協力とご理解ありがとうございました。



★の献立は、くじら組のリクエスト献立です。卒園のお祝いとして、食べたいものを聞き取りし献立に入れさせていただきました。

◎印は、かみかみメニューです。

	1 土
昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	546
蛋白質(g)	16.2
脂質(g)	12.9
食塩相当量(g)	1.4

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
昼食	おひなごはん 南瓜の甘煮 キャベツのごまマヨ和え すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶 	ロールパン 鮭フライ さつま芋サラダ 大根のスープ もも缶 牛乳	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の磯香和え 具たくさん汁 りんご お茶	★スパゲティミートソース たまごサラダ チーズ オレンジ お茶	マーボー丼 大根サラダ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ひなバーム	お茶 五平餅	牛乳 やさいゼリー・のりせんべい	牛乳 じゃがバター	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	590	589	552	495	609	582
蛋白質(g)	19.9	21.7	26.2	20.6	27.0	20.0
脂質(g)	17.9	20.3	11.5	15.4	24.3	17.8
食塩相当量(g)	1.1	1.8	1.6	1.4	1.8	1.3

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) キウイ お茶	レーズンパン 鶏肉のトマトチーズ焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き キャベツのたくあん和え みそ汁(玉葱・わかめ) りんご お茶	★しょうゆラーメン 白菜とツナマヨおかか和え ぶどう豆 パイ お茶	ご飯 ★鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶 	和風スパゲティ じゃが芋のバターソテー 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ロールカステラ	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	546	538	516	509	592	520
蛋白質(g)	26.7	19.7	18.6	24.0	24.7	17.7
脂質(g)	14.1	18.2	15.9	19.7	16.5	16.9
食塩相当量(g)	1.9	2.3	1.5	1.5	1.2	1.6

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
昼食	★カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	ロールパン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 鱈の香味焼き ◎切干大根サラダ みそ汁(小松菜・白菜) キウイ お茶		ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め ★みそポテト すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	ご飯 鱈の味噌焼き 白菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 わかめおにぎり	牛乳 キャラットケーキ		牛乳 ロールパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	614	561	525		609	566
蛋白質(g)	23.4	22.9	20.0		20.9	18.9
脂質(g)	19.3	22.2	14.5		20.6	19.5
食塩相当量(g)	1.5	2.2	1.5		1.4	1.0

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
昼食	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・油揚げ) オレンジ お茶	黒糖ロール 魚のガーリックパン粉焼き ポテトサラダ マカロニスープ パイ 牛乳	ビビンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ もも缶 お茶	肉うどん 春キャベツのサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	のりふりかけご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・しめじ) りんご お茶	チキンピラフ ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ 牛乳
おやつ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 いなり寿司	牛乳 カステラ	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	581	504	552	553	617	463
蛋白質(g)	24.9	22.8	19.4	21.6	22.1	17.1
脂質(g)	20.0	15.2	15.9	17.1	17.3	9.1
食塩相当量(g)	1.6	1.9	1.6	1.7	1.5	1.1

	31 月
昼食	ご飯 白身魚の西京焼き 人参しりしり すまし汁(えのき・そうめん) もも缶 お茶
おやつ	牛乳 肉まん
エネルギー(kcal)	466
蛋白質(g)	20.2
脂質(g)	7.3
食塩相当量(g)	1.0



3月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年3月乳児食

今年度も最後の月となりました。子ども達もこの一年間で心も体も大きく成長しましたね。まだまだ寒い日もありますが、春キャベツや新玉ねぎ等 春の食材を見かけると待ち焦がれていた春の訪れを感じ心が躍ります。今年度も「お料理で全国制覇」や「絵本給食」に取り組んできましたが、これを通して子ども達の食や他の地方への関心が広がり、成長をしていくお手伝いのできたならば幸いです。これからも、子ども達が食事を楽しみながら健康的に生活を送れるように給食を通して保育と関わっていきたくと思います。一年間、園へのご協力とご理解ありがとうございました。



★印のついている献立について
とんぼ/以降の献立…ほたる、めだか
成長に合わせて献立変更しています。

★の献立は、くじら組のリクエスト献立です。
卒園のお祝いとして、食べたいものを聞き取りし
献立に入れさせていただきました。
◎印は、かみかみメニューです。

	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	463
蛋白質(g)	15.4
脂質(g)	14.1
食塩相当量(g)	1.4

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 花せんべい	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	おひなごはん 南瓜の甘露煮 キャベツのごまマヨ和え すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶 ひなまつり	ロールパン 鮭フライ さつま芋サラダ 大根のスープ もも缶 牛乳	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の磯香和え 具たぐさん汁 りんご お茶	★スパゲティミートソース たまごサラダ チーズ オレンジ お茶	マーボー丼 大根サラダ 五目スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ひなバーム	お茶 五平餅	牛乳 やさいゼリー・のりせんべい	牛乳 じゃがバター	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	483	505	469	400	548	484
蛋白質(g)	16.1	17.8	21.7	16.5	23.1	16.9
脂質(g)	14.4	18.0	11.8	13.0	20.9	15.6
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.4	1.2	1.5	1.2

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) キウイ お茶	レーズンパン 鶏肉のトマトチーズ焼き スパゲティサラダ 押し麦入りスープ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き キャベツのたくあん和え みそ汁(玉葱・わかめ) りんご お茶	★しょうゆラーメン 白菜とツナマヨおかか和え ぶどう豆 パン お茶	ご飯 ★鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	和風スパゲティ じゃが芋のバターソテー 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	豆乳 ヨーグルト・ウエイハース	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	432	496	402	480	486	457
蛋白質(g)	21.3	17.1	14.6	20.5	20.5	14.5
脂質(g)	12.0	17.2	13.1	19.0	14.1	15.1
食塩相当量(g)	1.6	1.9	1.3	1.4	1.0	1.4

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	★カレーライス ツナサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	ロールパン 洋風卵焼き ◎ごぼうサラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 鮭の香味焼き ◎切干大根サラダ みそ汁(小松菜・白菜) キウイ お茶		ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め ★みそポテト すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	ご飯 鯖の味噌焼き 白菜の塩昆布和え すまし汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶
おやつ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	お茶 わかめおにぎり	牛乳 キャラットケーキ		牛乳 ローレパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	507	477	420		484	484
蛋白質(g)	19.2	18.9	15.8		16.9	17.5
脂質(g)	17.0	18.5	13.3		17.0	18.9
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.2		1.2	1.1

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・油揚) オレンジ お茶	黒糖ロール 魚のガーリックパン粉焼き ポテトサラダ マカロニスープ パン 牛乳	ビビンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ もも缶 お茶	肉うどん 春キャベツのサラダ 金時豆煮 バナナ お茶	のりふりかけご飯 サバの照り焼き ◎筑前煮 みそ汁(玉葱・しめじ) りんご お茶	チキンピラフ ジャーマンポテト 野菜スープ バナナ 牛乳
おやつ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 ガーリックラスク	牛乳 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	470	459	475	464	483	419
蛋白質(g)	20.6	19.4	15.3	17.9	17.4	14.3
脂質(g)	16.7	14.8	17.8	14.2	15.5	8.9
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.4	1.4	1.2	1.0

	31 月
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 白身魚の西京焼き 人参しりしり すまし汁(えのき・そうめん) もも缶 お茶
おやつ	牛乳 肉まん
エネルギー(kcal)	389
蛋白質(g)	16.7
脂質(g)	6.7
食塩相当量(g)	0.9



3月献立表

聖隷こども園めぐみ 2025年3月離乳食

今年度も最後の月となりました。子ども達もこの一年間で心も体も大きく成長しましたね。まだまだ寒い日もありますが、春キャベツや新玉ねぎ等 春の食材を見かけると待ち焦がれていた春の訪れを感じ心が躍ります。今年度も「お料理で全国制覇」や「絵本給食」に取り組んできましたが、これらを通して子ども達の食や他の地方への関心が広がり、成長をしていくお手伝いができたならば幸いです。これからも、子ども達が食事を楽しみながら健康的に生活を送れるように給食を通して保育と関わっていきたいと思います。一年間、園へのご協力とご理解ありがとうございました。



	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	お粥 肉じゃが(離乳) 小松菜の煮浸し みそ汁(もやし・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	208
蛋白質(g)	6.7
脂質(g)	4.1
食塩相当量(g)	1.0

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 花せんべい	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	おひな粥 南瓜の甘煮 キャベツの煮浸し すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶 	食パン 鮭の煮付け さつま芋サラダ(離乳) 大根のスープ りんご お茶	ゆかり粥 松風焼き スティック煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 具たくさん汁 りんご お茶	スパゲティミートソース(離乳) たまごサラダ 南瓜茶巾 バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 大根サラダ(離乳) 五目スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ひな蒸しパン	お茶 五平餅風	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ジャムサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	230	228	283	211	315	231
蛋白質(g)	8.3	8.8	10.1	9.9	13.5	9.8
脂質(g)	2.6	4.6	5.9	3.1	4.4	4.9
食塩相当量(g)	0.7	1.0	1.0	1.1	0.9	1.0

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 鮭の味噌煮 納豆和え すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	食パン 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ(離乳) 押し麦入りスープ りんご お茶	お粥 カレイのだし煮 キャベツの煮びたし みそ汁(玉葱・わかめ) りんご お茶	あんかけにゅうめん 白菜とツナのおかか煮 南瓜茶巾 バナナ お茶	お粥 鶏肉のり塩煮 マカロニ野菜煮 みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	和風スパゲティ ふかし芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 プレーンクッキー	お茶 いちご蒸しパン	お茶 ヨーグルト・ウエハース	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	284	260	250	358	252	279
蛋白質(g)	13.2	8.8	6.2	12.3	11.3	9.3
脂質(g)	5.6	5.1	9.2	4.1	6.1	3.3
食塩相当量(g)	0.6	1.2	0.9	1.0	0.7	1.2

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ(離乳) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 白菜煮浸し コーンスープ りんご お茶	お粥 タラのしょうが煮 大根煮 みそ汁(小松菜・白菜) バナナ お茶		お粥 そぼろ煮 じゃがいものみそ煮 すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	お粥 タラのみそ煮 白菜の煮浸し すまし汁(豆腐・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 磯粥	お茶 キャラット蒸しパン		お茶 お菓子	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	269	231	211		270	205
蛋白質(g)	11.4	9.4	7.6		9.5	8.0
脂質(g)	7.8	5.2	2.4		2.8	5.3
食塩相当量(g)	0.5	0.8	0.9		0.7	0.7

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉だんご煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚) バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ ポテトサラダ(離乳) マカロニスープ りんご お茶	お粥 そぼろ粥 スティック煮 トマト わかめスープ りんご お茶	肉にゅうめん 春キャベツの煮浸し プロックリー煮 バナナ お茶	お粥 カレイの照り焼き 根菜煮 みそ汁(玉葱・しめじ) りんご お茶	チキンリゾット 粉ふき芋 野菜スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 いなり粥	お茶 ジャム蒸しパン	お茶 きな粉パン	お茶 ふかし芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	264	278	288	332	281	179
蛋白質(g)	14.0	10.5	10.4	14.0	8.7	4.9
脂質(g)	7.2	9.4	2.9	6.0	8.4	2.7
食塩相当量(g)	1.2	1.0	1.1	1.0	0.8	0.7

	31 月
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 白身魚の味噌焼き 人参しりしり(離乳) すまし汁(えのき・そうめん) りんご お茶
おやつ	お茶 肉まん風
エネルギー(kcal)	236
蛋白質(g)	11.4
脂質(g)	2.4
食塩相当量(g)	0.7

