

3月献立表

聖隷のお保育園 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。



★印のついている献立について
うさぎ/リス・ひよこ
成長に合わせて献立を変更しています。

◎印は、かみかみメニューです

	1
	土
朝 おやつ	
昼食	たのしいつどい
おやつ	
エネルギー (kcal)	
蛋白質 (g)	
脂質 (g)	
食塩相当量 (g)	

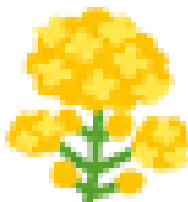
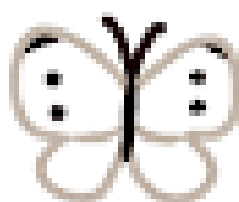
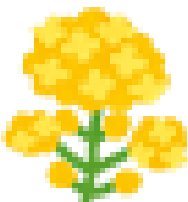
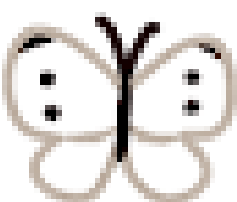
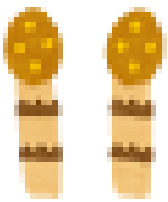
	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 あられ・せんべい	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	おひなごはん 南瓜の甘煮 キャベツのごまマヨ和え すまし汁(麴・玉葱) いちご お茶 ひなまつり	ロールパン 鮭フライ さつま芋サラダ 大根のスープ もも缶 牛乳	ゆかりご飯 松風焼き 切干大根煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶 食育	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の磯香和え 具たくさん汁 りんご お茶	スパゲティミートソース たまごサラダ チーズ オレンジ お茶	
おやつ	牛乳 ひなクレープ	お茶 おかかおにぎり	牛乳 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	
エネルギー (kcal)	464	485	469	400	548	
蛋白質 (g)	15.5	17.4	21.7	16.5	23.1	
脂質 (g)	13.3	17.5	11.8	13.0	20.9	
食塩相当量 (g)	0.9	1.2	1.4	1.2	1.5	

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	
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	
昼食	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 納豆和え すまし汁(玉葱・麴) 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 お別れ遠足	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 食育	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 お別れ遠足	
おやつ	お茶 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 パフェ	牛乳 やわらかサブレ・おかき	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	
エネルギー (kcal)	386	496	437	okaki	486	
蛋白質 (g)	18.3	18.3	15.2	19.5	20.5	
脂質 (g)	8.8	17.7	11.8	21.2	14.1	
食塩相当量 (g)	0.7	2.0	1.3	1.4	1.0	

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	
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	
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	バターパン 洋風卵焼き ごぼうサラダ コーンスープ もも缶 牛乳	ご飯 鰯の香味焼き 切干大根サラダ みそ汁(小松菜・白菜) キウイ お茶 卒園式	春分の日	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	
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 チーズホットケーキ		牛乳 たまごせんべい・かりんとう	
エネルギー (kcal)	507	478	426		483	
蛋白質 (g)	19.2	19.9	17.4		16.9	
脂質 (g)	17.0	18.4	11.7		14.5	
食塩相当量 (g)	1.4	1.9	1.4		1.0	

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	
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	
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 パイン 牛乳 保育終了	ピビンバご飯 春雨サラダ トマト わかめスープ もも缶 お茶 特別保育	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	
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 ☆クリームパン/きな粉パン	牛乳 ふかし芋	
エネルギー (kcal)	470	459	475	511	483	
蛋白質 (g)	20.6	19.4	15.3	19.2	17.4	
脂質 (g)	16.7	14.8	17.8	14.0	15.5	
食塩相当量 (g)	1.3	1.7	1.4	1.3	1.2	

	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 特別保育
おやつ	牛乳 おかき・サブレ
エネルギー (kcal)	429
蛋白質 (g)	15.5
脂質 (g)	12.0
食塩相当量 (g)	0.9



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

3月献立表

聖隷のあ保育園 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	
昼食	たのしいつどい
おやつ	
エネルギー (kcal)	
蛋白質 (g)	
脂質 (g)	
食塩相当量 (g)	

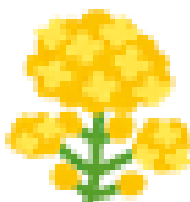
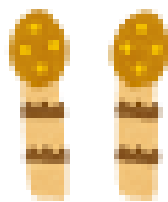
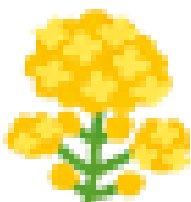
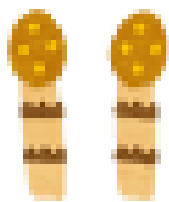
	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 花せんべい	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	おひな粥 南瓜の甘煮 キャベツの煮浸し すまし汁(麩・玉葱) いちご お茶 ひなまつり	食パン 鮭の煮付け さつま芋サラダ 大根のスープ りんご お茶	ゆかり粥 松風焼き スティック煮 かきたま汁(青菜) バナナ りんご お茶 食育	お粥 鶏肉のそぼろ煮 小松菜の磯煮 具たくさん汁 りんご お茶	スパゲティミートソース たまごサラダ 南瓜茶巾 バナナ お茶	
おやつ	お茶 ひな蒸しパン	お茶 おかか粥	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 ジャムサンド	
エネルギー (kcal)	233	226	283	212	315	
蛋白質 (g)	8.5	8.9	10.1	9.9	13.5	
脂質 (g)	2.8	4.6	5.9	3.1	4.4	
食塩相当量 (g)	0.7	1.0	1.0	1.1	0.9	

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	
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	
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 押し麦入りスープ りんご お茶 お別れ遠足	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 食育	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 お別れ遠足	
おやつ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 ホットケーキ	お茶 たまごボーロ・人参チップ	お茶 ヨーグルト・ウエハース	
エネルギー (kcal)	284	260	272	313	252	
蛋白質 (g)	13.2	8.8	7.6	11.7	11.3	
脂質 (g)	5.6	5.1	7.1	4.2	6.1	
食塩相当量 (g)	0.6	1.2	1.0	0.9	0.7	

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	
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	
昼食	お粥 野菜トマト煮 ツナサラダ 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 たらこのしょうが煮 大根煮 みそ汁(小松菜・白菜) バナナ お茶 卒園式	春分の日	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	
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 磯粥	お茶 チーズホットケーキ		お茶 たまごせんべい・人参チップ	
エネルギー (kcal)	269	231	257	0	252	
蛋白質 (g)	11.4	9.4	9.5	0.0	9.6	
脂質 (g)	7.8	5.2	4.6	0.0	3.0	
食塩相当量 (g)	0.5	0.8	1.0	0.0	0.7	

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	
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	
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・油揚げ) バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ ポテトサラダ マカロニスープ りんご お茶 保育終了	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 特別保育	肉にゅうめん 春キャベツの煮浸し ブロッコリー煮 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	
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 いなり粥	お茶 蒸しパン	お茶 きな粉パン	お茶 ふかし芋	
エネルギー (kcal)	264	278	300	332	281	
蛋白質 (g)	14.0	10.5	10.7	14.0	8.7	
脂質 (g)	7.2	9.4	3.3	6.0	8.4	
食塩相当量 (g)	1.2	1.0	1.1	1.0	0.8	

	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 すまし汁(えのき・そうめん) りんご お茶 特別保育
おやつ	お茶 せんべい・人参チップ
エネルギー (kcal)	211
蛋白質 (g)	9.5
脂質 (g)	2.0
食塩相当量 (g)	0.7



土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。