



## 2～5才食献立表

2025年3月 こぐま保育園 給食室

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくよしさと頼もしさが備わってきたように感じます。

就学・進級に向け、たくさん食べて大きく育っていけるように、おいしい給食をつくります。

### 今月の予定

#### 3月3日(月) …ひなまつり

お祝いのメニューに変更します。

昼食：ちらし寿司

ハマグリのお吸い物(3歳～)

(乳児：すまし汁)

鶏肉の照り焼き

菜の花の胡麻浸し(3歳～)

(乳児：ほうれん草のお浸し)

軽食：さくら饅頭

炒り子(乳児)

ひなあられ(3歳～)

#### 3月7日(金) …誕生会

軽食をお祝いメニューに変更します。

いちごタルト

フルーツ

ジュース

#### 3月15日(土) …卒園式(お弁当)

※保育の方は、お弁当の準備をお願いします。

今月のフルーツ

柑橘類・いちご・りんご など

		朝のおやつ	昼食	軽食				
					主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
3月	クラッカー	3日 ひなまつり献立	3日 ひなまつり献立	さくら饅頭 炒り子(乳児) ひなあられ(3歳～) フルーツ お茶	米 すりゴマ 砂糖 ゴマ油(17・31日)	鶏もも肉(3日) 油揚げ(3日) 味噌 絹豆腐(17・31日) 真鯛(17・31日)	人参(3日) 菜の花(3日) 干し椎茸(3日) れんこん ほうれん草 なめこ(17・31日)	I補† - 605 kcal 蛋白質 26.9g 脂質 17.4g
17日	牛乳	17・31日 御飯 味噌汁(絹豆腐・なめこ) 真鯛の塩焼き れんこんのキンピラ ほうれん草のお浸し	鶏マヨパン(乳・卵なしのマヨネーズ使用) 牛乳 フルーツ					
31日								
4月	ビスケット	パン クリームシチュー	パン クリームシチュー	鮭チャーハン	パン パター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉	玉葱 にんにく 人参 トマト キャベツ	I補† - 565 kcal 蛋白質 25.7g 脂質 17.2g
18日	牛乳	ローストチキン(やまのクエスト献立) トマト キャベツの塩もみ	フルーツ お茶					
5月	粉ふき芋	御飯 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 味噌汁(もやし・わかめ)	オレンジ蒸しパン	米 パン粉 小麦 油 すりゴマ	味噌 卵 豚ひき肉	もやし わかめ 玉葱 人参 ほうれん草	I補† - 641 kcal 蛋白質 20.0g 脂質 19.7g
19日	牛乳	メンチカツ(そらのクエスト献立) 人参の含め煮 ほうれん草の胡麻浸し	炒り子 フルーツ 牛乳					
6月	クラッカー	御飯 沢煮椀(ごぼう・人参・豚肉・長葱)	御飯 沢煮椀(ごぼう・人参・豚肉・長葱)	かるかん	米 酒 砂糖	豚もも肉 鮭	人参 ごぼう 長葱 南瓜 スナップエンドウ	I補† - 553 kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.4g
	牛乳	焼き鮭 南瓜の煮物 スナップエンドウの塩もみ	炒り子 フルーツ 牛乳					
7月	ビスケット	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱)	御飯 味噌汁(キャベツ・玉葱)	誕生会	米 片栗粉 油 砂糖 すりゴマ ねりゴマ	味噌 ひらまさ 高野豆腐	キャベツ 玉葱 ほうれん草	I補† - 647 kcal 蛋白質 19.9g 脂質 22.5g
21日	牛乳	ひらまさの照り焼き 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草の胡麻和え	ツナとアスパラのグラタン フルーツ お茶					
8月	せんべい	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩)	御飯 味噌汁(えのき・長葱・麩)	チンスコウ	米 麩 砂糖 酒 じゃがいも	味噌 鶏もも肉	えのき 長葱 小松菜	I補† - 538 kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.0g
22日	お茶	鶏肉の味噌漬焼き 粉ふき芋 小松菜のお浸し	フルーツ お茶					
10月	クラッカー	御飯 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 味噌汁(大根・わかめ)	インディアンドーナツ(2歳～)	米 砂糖 パン粉 オレンジジュース さつまいも	味噌 豚ひき肉 卵	大根 わかめ 玉葱 チンゲン菜	I補† - 691 kcal 蛋白質 26.3g 脂質 29.1g
24日	牛乳	ミートローフ さつまいものオレンジ煮 チンゲン菜のお浸し	スウィートポテトドーナツ(1歳) フルーツ 牛乳					
11月	ふかし南瓜	カレーうどん(かぜのクエスト献立)	カレーうどん(かぜのクエスト献立)	ごはんピザ	うどん カレールウ 金時豆	鶏むね肉 油揚げ(1歳)	長葱 人参 玉葱 白菜 小松菜(1歳)	I補† - 559 kcal 蛋白質 23.9g 脂質 13.3g
25日	牛乳	きつねうどん(1歳) 金時豆の煮物 白菜と人参のお浸し	フルーツ 牛乳					
12月	せんべい	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	焼きおにぎり(ツナ青菜)	米 酒 砂糖 こんにゃく(12日) 里芋(12日:1.2歳) じゃがいも(26日) 片栗粉(26日) ゴマ油(26日)	味噌 油揚げ 鶏もも肉(12日) さつまいも(12日) 豚ひき肉(26日) 絹豆腐(26日)	キャベツ 小松菜 れんこん(12日)人参(12日) しいたけ(12日) ごぼう(12日) だけのこ(12日) 青のり(26日) 長葱(26日) 生姜(26日)	I補† - 564 kcal 蛋白質 24.1g 脂質 10.3g
26日	牛乳	筑前煮(12日) 小松菜のお浸し(12・26日) マーボー豆腐(26日) じゃが芋の磯和え(26日)	フルーツ 牛乳					
13月	クラッカー	御飯 味噌汁(絹豆腐・長葱・麩)	御飯 味噌汁(絹豆腐・長葱・麩)	芋羊羹 炒り子(27日全員)	米 パン粉 砂糖 麩	味噌 絹豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節	長葱 生姜 大根 ほうれん草	I補† - 594 kcal 蛋白質 26.5g 脂質 17.8g
27日	牛乳	松風焼き 大根の煮物 ほうれん草のおかか和え	炒り子) ぎすけ煮(13日)3歳～ フルーツ 牛乳					
14月	ビスケット	御飯 味噌汁(白菜・えのき)	御飯 味噌汁(白菜・えのき)	米粉ケーキ(ココア)	米 油 砂糖	味噌 油揚げ 豚もも肉 さつまいも	白菜 えのき 人参 きゅうり トマト 玉葱	I補† - 673 kcal 蛋白質 21.0g 脂質 19.2g
28日	牛乳	肉じゃが トマト スティック胡瓜	フルーツ 牛乳					
15月	せんべい	御飯 味噌汁(しめじ・玉葱)	御飯 味噌汁(しめじ・玉葱)	リンゴ蒸しパン	米 砂糖 さつまいも	味噌 鯖	しめじ 玉葱 アスパラガス	I補† - 521 kcal 蛋白質 18.3g 脂質 8.5g
15日	お茶	鯖の照り焼き さつまいもの甘煮 アスパラガスのお浸し	フルーツ お茶					
29日								

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。(栄養量は幼児のものです。目安にしてください。)

朝のおやつは1～2才児に提供しています。 2月と3月で各おうちから出してもらった、人気のクエスト献立を入れています。

