

令和7年3月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献立名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
3	月	むぎちゃ ヨーグルト		ちらしずし、ブロッコリーおかかえ すましじる、ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう マーラーカオ	油揚げ、鶏挽肉、卵 でんぷ、豆腐、なると、牛乳	米、三温糖、中ざらめ マーラーカオ	干瓢、蓮根、人参 絹さや、ブロッコリー、葱
4	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねやき、ゆでやさい だいこんみそしる	ぎゅうにゅう とうもろこしのグラタン	鶏挽肉、水煮大豆 油揚げ、牛乳	米、麦、パン粉、油、ざらめ とうもろこしのグラタン	玉葱、青菜、人参 コーン、大根
5	水	むぎちゃ おかし	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう スイートポテト	鶏肉、ハム、豆腐 牛乳	米、麦、片栗粉、油 三温糖、米粉スイートポテト	もやし、ほうれん草 人参、葱
6	木	むぎちゃ おかし	パ ン	さかなのソテートマトソース、ベビーパイン キャベツとベーコンスパゲティソー、ぎゅうにゅう たねぬきブルーン	ヨーグルト、むぎちゃ たねぬきブルーン	魚切り身、ベーコン 牛乳、ヨーグルト	パン、油、バター 砂糖、ｽﾊﾟﾍﾞﾃｨ	玉葱、ﾄﾏﾄ、ｷｬﾍﾞﾂ ピーマン、パイン
7	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわのいそべあげ キャベツごまあえ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう おかし	焼き竹輪、卵 油揚げ、牛乳	米、小麦粉、油 三温糖	人参、キャベツ
10	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ トマト、きゅうり、果物
11	火	むぎちゃ おかし	ごはん	ブルコギどん、そくせきづけ フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、牛乳	米、ごま油、三温糖	玉葱、人参、にら キャベツ、きゅうり、果物
12	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、にくじゃが かきなのみそしる	ぎゅうにゅう おこめｽﾃｯｸｹｰｷ	魚切り身、豚肉 油揚げ、牛乳	米、麦、じゃが芋、油 三温糖、米粉ｽﾃｯｸｹｰｷ	玉葱、人参 かきな
13	木	むぎちゃ おかし	め ん	カレーうどん、あおなおひたし チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう ミニパン	豚肉、なると チーズ、牛乳	生うどん ミニパン	玉葱、長葱、人参 しめじ、ほうれん草、果物
14	金	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくのケチャップあえ、マカロニサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ふかしいも	鶏肉、牛乳	パン、片栗粉、三温糖 マカロニ、ﾏﾅｰｽﾞ、さつま芋	きゅうり、人参 干しぶどう、コーン、果物
17	月	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳	ｽﾊﾟﾍﾞﾃｨ、ﾊﾞﾀｰ 油	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、ﾄﾏﾄ、ｷｬﾍﾞﾂ、果物
18	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねやき、ゆでやさい だいこんみそしる	ぎゅうにゅう カステラ	鶏挽肉、水煮大豆 油揚げ、牛乳	米、麦、パン粉、油 ざらめ、カステラ	玉葱、青菜、人参 コーン、大根
19	水	むぎちゃ おかし	ごはん	とりのみそがらめ、ナムル とうふわかめスープ	ぎゅうにゅう スイートポテト	鶏肉、ハム、豆腐 牛乳	米、麦、片栗粉、油 三温糖、米粉スイートポテト	もやし、ほうれん草 人参、葱
20	木							
21	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわのいそべあげ キャベツごまあえ、むぎちゃ	ぎゅうにゅう みかんむしパン	焼き竹輪、卵 油揚げ、牛乳、豆乳	米、小麦粉、油 三温糖、蒸しパンミックス	人参、キャベツ みかん缶
24	月	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、牛乳	米、麦、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ トマト、きゅうり、果物
25	火	むぎちゃ おかし	ごはん	ブルコギどん、そくせきづけ フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう くだもの	豚肉、牛乳	米、ごま油、三温糖	玉葱、人参、にら キャベツ、きゅうり、果物
26	水	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	さかなのしおこうじやき、さんしょくきりぼしに とうふかきたまみそしる	ぎゅうにゅう おこめｽﾃｯｸｹｰｷ	魚切り身、さつま揚げ 豆腐、卵、牛乳	米、麦、油、三温糖 米粉ｽﾃｯｸｹｰｷ	切干大根、人参 ピーマン、葱
27	木	むぎちゃ おかし	め ん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ミニパン	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油 三温糖、ミニパン	人参、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり、果物
28	金	むぎちゃ おかし	ごはん	ドライカレー、ゆでブロッコリー フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ チーズ、おかし	鶏挽肉、粉チーズ 牛乳、チーズ	米、麦、油	玉葱、ピーマン、人参 干しぶどう、ﾄﾏﾄ、ﾌﾛﾝﾂ
31	月	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	スパゲティナポリタン、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	豚肉、ウインナー チーズ、牛乳	ｽﾊﾟﾍﾞﾃｨ、ﾊﾞﾀｰ 油	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、ﾄﾏﾄ、ｷｬﾍﾞﾂ、果物

○土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

【まもなく春です】



※都合により献立を変更することがあります。

きびしい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。
今年度も残りわずかです。みんなで食べる時間を大切にしながら、進級・進学に
むけて準備を進めていきたいと思います。

【栄養バランスがよい食事って？】

子どもの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事をとることが基本。
そこでおすすめしたいのが、「一汁三菜」の献立です。一汁（1品汁物）と三菜
（主菜＋副菜＋副々菜）にご飯などの主食を加えて構成されるもので、和食の
基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよくとることができるので、ぜひ
心がけてみましょう。主食：エネルギー源である炭水化物を補給。主菜：肉や魚などたんぱく質を補給。副菜：煮物や和え物、
サラダなど野菜を中心としビタミン、ミネラルを補給。副々菜：野菜、煮豆など足りない栄養素を補給。汁物：水分を補給。

3月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	445	561
たんぱく質 g	17.5	23.4
脂 質 g	13.8	19.8
カルシウム g	217	322
鉄 mg	2.8	2.7
ビタミンC mg	33	43
食塩相当量 g	1.6	1.9

