

令和7年3月分



- ☆は手作りおやつです
- ・ 昼食やおやつに麦茶がつかます
- ・ 都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・ 0～2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材料			おやつ	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだのしょうじょ 体の調子を整えるもの	午後 おやつ 乳児	午後 おやつ 幼児
1 土	ごはん 鶏肉のれもんしょうゆ 浅漬け(きゅうり) みそ汁(ふ 玉ねぎ)	ぼん/米/砂糖/ごま油/麴	とりにく/鶏肉/みそ	ねぎ/生姜/れもん/きゃべつ /きゅうり/玉ねぎ	☆おにぎり	菓子
3 月	ごはん 白身魚の磯辺揚げ もやしのなむる すまし汁(鶏肉 ねぎ)	ぼん/米/片栗粉/さらだ油 /ごま油/砂糖/すりごま (白)	めるるーさ/青のり/ つな/鶏もも/牛乳	もやし/きゅうり/人参/ねぎ	菓子 牛乳	菓子 牛乳
4 火	食パン まかにみーとぐらたん ぐりんさらだ すーぶ(ねぎ えのき)	しょく/食パン/まかに/ばたー/ さらだ油/薄力粉/砂糖/ えっくけあ/米	ふたにく/豚ひき肉/粉ちーず/ つな	おれんじ/玉ねぎ/にんにく/ 人参/とまと缶/きゃべつ/ きゅうり/こーん/ねぎ/えの きたけ/塩昆布	☆つな昆布ごはん	☆つな昆布ごはん
5 水	ごはん すき焼き風煮 ぶろっこりーのごま和え みそ汁(大根 玉ねぎ)	しょく/食パン/米/さらだ油/砂糖 /すりごま(白)	ぶたかた/豚肩ろーす/豆腐/み そ/のむよーぐると	はく(白)白菜/えのきたけ/ねぎ/ぶ ろっこりー/きゅうり/玉ねぎ /大根	菓子 のむよーぐると	菓子 のむよーぐると
6 木	ごはん きーまかれー 切干大根の炒め煮	こめ/米/じゃがいも/さらだ油/ 砂糖/食パン	ふたにく/豚ひき肉/牛乳/油揚 げ	いちご/たまねぎ/人参/切干し 大根/ぐりんびーす	☆じゃむさんど 牛乳	☆ピーなつくりーむさんど 牛乳
7 金	ごはん つくね焼き おひたし(きゃべつ 人参) すまし汁(あさつき 麴)	しょく/食パン/米/片栗粉/砂糖/ 麴/ばたー	とりにく/鶏ひき肉/糸けつり/ すきむみるく/牛乳	えのきたけ/ねぎ/生姜/きゃ べつ/人参/あさつき/おれん じじゆーす	☆おれんじけーき 牛乳	☆おれんじけーき 牛乳
8 土	ごはん 鶏肉のとまと煮込み 大根のどれっしんぐ和え すーぶ(きゃべつ こーん)	ぼん/米/サラダ油/砂糖	とりにく/鶏もも	たまねぎ/とまと缶/ぐりんびー す/大根/きゅうり/きゃべつ /こーん	☆おにぎり	菓子
10 月	ごはん 肉と野菜のみそ炒め 甘酢和え すまし汁(油あげ えのき)	ぼん/米/さらだ油/砂糖/ まかに	ぶたかた/豚肩ロース/みそ/油 揚げ/きな粉/牛乳	しょうが/せいいたけ/人参 生姜/生椎茸/人参/びーまん /きゃべつ/えのきたけ	☆まかにきなこ 牛乳	☆まかにきなこ 牛乳
11 火	ごはん かじきの唐揚げ 春雨さらだ みそ汁(大根 なめこ)	こめ/ごま油/片栗粉/さらだ ゆ/春雨/砂糖	めかじき/つな/みそ /牛乳	いちご/にんにく/生姜/きゅ うり/人参/なめこ/大根	菓子 牛乳	菓子 牛乳
12 水	ごはん 鶏肉のまーまれーど煮 きゃべつとばいんのさらだ みそ汁(もやし 大根)	ぼん/米/さらだ油/砂糖	とりにく/鶏肉もも/みそ/よー ぐると	まーまれーど/きゃべつ/きゅ うり/ばいん缶/もやし/大根 /みかん缶	☆ふるーつよーぐると	☆ふるーつよーぐると

ひなまつり

令和7年3月分



- ☆は手作りおやつです。 昼食やおやつに麦茶が付きま
- す。
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0～2才児は「朝のおやつ」が付きま

	献立名	材 料			おやつ	
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだを 体の調子を整えるもの	午後 おやつ 乳 児	午後 おやつ 幼 児
13 木	ごはん 鶏肉の寄せ焼き ／ かわりきんぴら ／ みそ汁（もやし きゃべつ）	こめ さとう かつくりこ 米／砂糖／片栗粉／ばん粉 ／ ごま油／さらだ油／食ばん	とり にく 鶏ひき肉／みそ／油揚げ ／ 生くりーむ／く りーむちーず／牛乳	たま だいこん にんじん 玉ねぎ／大根／人参／ぐりん ／ びーす／もやし／きゃべつ	☆いちごくりーむさんど 牛乳	☆いちごくりーむさんど 牛乳
					ばなな	
14 金	ごはん ぼーくかれー ／ 海藻とつなのさらだ	しよく こめ 食ばん／米／じゃがいも／さ らだ油／すりごま（白）／砂 糖／ごま油	ぶた ちくわん 豚もも／牛乳／つな ／ 干ひじき	たま だいこん にんじん 玉ねぎ／人参／ぐりんびーす ／ きゅうり／わかめ	菓子 菓子 牛乳	菓子 菓子 牛乳
					食ばん	
15 土	ごはん 豚肉の甘辛煮 ／ お浸し（もやし きゅうり） ／ みそ汁（ふ ねぎ）	こめ ばん／米／サラダ油／砂糖 ／ みそ	ぶた ちくわん 豚もも／糸揚げ／み そ	たま だいこん にんじん 玉ねぎ／びーまん／もやし ／ きゅうり／人参／ねぎ	☆おにぎり	菓子
					ばん	
17 月	ごはん 鮭の西京焼き ／ びーふんの中華風さらだ ／ すーぶ（かぶ こーん）	こめ さとう ばん／米／砂糖／すりごま （白）／びーふん／さらだ油 ／ ごま油／ほっとけきの素	さけ 鮭／みそ／つな／豆乳 ／ 牛乳	きゅうり にんじん きゅうり／人参／かぶ／かぶ （菜）／こーん／れもん	☆ばななすくえあ 牛乳	☆ばななすくえあ 牛乳
					ばん	
18 火	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ／ きゃべつとつなのさらだ ／ すまし汁（あさつき ふ）	ふらんすばん 米 さらだ油 ／ 砂糖／みそ	ぶた ちくわん 豚もも／生揚げ／つな ／ 牛乳	だいこん にんじん 大根／人参／きゃべつ／きゅう り／あさつき	菓子 菓子 牛乳	菓子 菓子 牛乳
					ふらんすばん	
19 水	食パン はんぱーぐ ／ きゃべつとみかんのさらだ ／ すーぶ（こーん えのき） 牛乳	しよく かつくりこ さとう 食ばん／片栗粉／砂糖／さら だ油／もち米／米	ぶた ちくわん 豚ひき肉／豆乳／きな こ粉	たま だいこん 玉ねぎ／きゃべつ／きゅうり ／ みかん缶／こーん／えのきたけ	☆ぼたもち（きなこ）	☆ぼたもち（きなこ）
					ばなな	
21 金	ごはん ほいこーろう ／ 大根とわかめの和風さらだ ／ みそ汁（白菜 もやし）	こめ さとう かつくりこ 米／さらだ油／砂糖／片栗粉	ぶた ちくわん 豚もも／みそ／牛乳	おれんじ きゃべつ びーまん ／ 人参／大根／わかめ／白菜 ／ もやし	菓子 菓子 牛乳	菓子 菓子 牛乳
					おれんじ	
22 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ／ 浅漬け（大根 人参） ／ みそ汁（きゃべつ わかめ）	こめ さとう ばん／米／さらだ油／ごま油	ぶた ちくわん 豚もも／みそ	たま だいこん にんじん 玉ねぎ／大根／人参／きゃべつ ／ わかめ	☆おにぎり	菓子
					ばん	
24 月	ごはん かじきの治部煮 ／ ほうれん草の納豆和え ／ みそ汁（大根 玉ねぎ）	こめ さとう ほうりこ ちゆ ばん／米／砂糖／薄力粉／中 ／ 華めん／さらだ油	めかじき 納豆 糸け づり／みそ／豚もも ／ 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ 大 根 ／ もやし／きゃべつ	☆やきそば 牛乳	☆やきそば 牛乳
					ばん	
25 火	ごはん ちきんかれー ／ もやしときゅうりの	しよく 米 食ばん／米／じゃが芋／さら だ油／砂糖	とり 鶏むね／牛乳	たま だいこん にんじん 玉ねぎ／人参／ぐりんびーす ／ もやし／きゅうり	菓子 菓子 牛乳	菓子 菓子 牛乳
					食ばん	

令和7年3月分



- ☆は手作りのやつです。 昼食やおやつに麦茶がつけます
- 都合により一部給食が変更になる場合があります
- 0〜2才児は「朝のおやつ」がつけます

	献立名	材 料			おやつ				
		ねつちから 熱や力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだあしよしの 体の調子を整えるもの	午後 乳児 ごぜん 午前	午後 乳児 ごぜん 午前			
26 水	ごはん 白菜と肉団子のすーぶ ひじきの炒り煮	こめ かつりこ はるさめ 米/片栗粉/春雨/しらたき/さ らだ油/砂糖	ぶたひにく あぶらあ ぎゅうにち 豚挽き肉/油揚げ/牛乳 /きな粉	いちご たまねぎ 干しシイタ ケ/生姜/白菜/人参/ねぎ /ひじき/さやいんげん	☆みるくもち  いちご	☆みるくもち			
27 木	ごはん 鶏肉のから揚げ ぼてとさらだ すーぶ(きゃべつ わかめ)	こめ さとう かつりこ 米/砂糖/片栗粉/さらだ油/ じゃが芋/えつくげあ	ぶた 鶏もも/つな/牛乳	しょうが 生姜/きゅうり/人参/き べつ/わかめ	かし 菓子 ぎゅうにち 牛乳  ばなな	かし 菓子 ぎゅうにち 牛乳			
28 金	ごはん みそ豚 ぶろっこりーのごまあえ らーめん入り中華すーぶ	こめ ぶん 米/さらだ油/砂糖/すり ごま(白) /ごま油/中華めん/ 麩/ばたー/ぐらにゆー糖	ぶた 豚もも/みそ/牛乳	ねぎ/きゃべつ/ぶろっこ りー/人参/わかめ/こーん	☆おふのしゅがーらすく ぎゅうにち 牛乳  ばん	☆おふのしゅがーらすく ぎゅうにち 牛乳			
29 土	ごはん 肉じゃが おかか和え(きゃべつ 人参) みそ汁(ふ わかめ)	こめ ぶん 米/じゃが芋/さらだ油/ 砂糖/麩	ぶた 豚もも/糸けつり/みそ	たまご 人参/ぐりんびーす /きゃべつ/わかめ	☆おにぎり  ばん	かし 菓子			
31 月	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め きゃべつとこーんのさらだ みそ汁(ねぎ もやし)	こめ ぶん 米/さらだ油/えつくげあ /砂糖/こーんふれーく	ぶた 豚もも/みそ/牛乳	たまご 玉ねぎ/きゃべつ/きゅうり /こーん/もやし/ねぎ	こーんふれーく ぎゅうにち 牛乳  ばん	こーんふれーく ぎゅうにち 牛乳			
つきへいけんえいようか 月平均栄養価		乳児 えねるぎー 381kcal	たんぱく質 15.0g	脂肪 11.0g	食塩相当量 1.2g	幼児 えねるぎー 459kcal	たんぱく質 18.3g	脂肪 13.7g	食塩相当量 1.3g

旬の食材

せり 菜の花 あさつき  
椎茸 さやえんどう  
はっさく 苺 ひじき

今年度も残り1か月となりました

ひかりぐみさんは4月から ☆小学生☆  
3月の給食は 卒園を控えたひかりぐみさんのりくえすためにゆーをたくさん取り入れました(太字)

高見保育園の給食は おいしかったかな? 楽しかったかな?  
小学生になっても もりもり食べて元気に過ごしてくださいね