

令和7年度 3月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変動することがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	ごはん 回鍋肉 もやしとハムのナムル みそ汁(たまねぎ えのきだけ) 麦茶	むらさきいもせんべい/こめ/サラダ油/砂糖/かたくり粉/ごま油/すりごま(白)	豚モモ/みそ/ロースハム	キャベツ/ピーマン/人参/もやし/きゅうり/玉ねぎ/えのきだけ	★おにぎり 麦茶 むらさきいもせんべい 麦茶
3月	鮭の混ぜ込みちらし 鶏肉の寄せ焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(花麩 菜の花) 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/砂糖/かたくり粉/パン粉/ごま油/すりごま(白)/花麩/ぱりんこ	鮭フレーク/鶏ひき肉/みそ/アガー/牛乳	きゅうり/玉ねぎ/ほうれんそう/人参/菜の花/りんごジュース/黄桃缶	★りんごともものゼリー ぱりんこ 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
4月	うどん カレイのマヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	鉄塩せん/うどん/エッグケア/ビスコ/コンソメリング	カレイ/糸けつり/鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/ブロッコリー/きゅうり/人参/ねぎ	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳 鉄塩せん 麦茶
5月	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 海藻サラダ みそ汁(大根 油あげ) 麦茶	たべっこどうぶつ/こめ/ごま油/かたくり粉/すりごま(白)/砂糖/バター/薄力粉	豚モモ/押豆腐/ツナ/みそ/油揚げ/牛乳	人参/白菜/グリーンピース/きゅうり/干ひじき/わかめ/大根	★マーブルクッキー 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
6月	ごはん ゆうあいカレー(チキン) ひじきの炒め煮 バナナ 麦茶	ウエハース/こめ/じゃがいも/サラダ油/有塩バター/薄力粉/砂糖/ホットケーキの素	鶏肉モモ/牛乳/干ひじき/ちくわ/油揚げ	玉ねぎ/人参/グリーンピース/レモン果汁	★マドレーヌ 牛乳 カルデツウエハース 麦茶
7月	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめサラダ みそ汁(麩 キャベツ) 麦茶	クッキー/こめ/サラダ油/ごま油/砂糖/せんべい	豚モモ/みそ	玉ねぎ/わかめ/人参/キャベツ	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
9月	ごはん ブルコギ 大根の中華あえ 春雨スープ 麦茶	むらさきいもせんべい/こめ/砂糖/サラダ油/ごま油/はるさめ/食パン/マーガリン	豚モモ/きな粉/牛乳	もやし/人参/ピーマン/大根/わかめ/キャベツ	★きなこサンド 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
10月	ごはん 鮭の照り焼き(乳児:カレイ) コールスロー けんちん汁 麦茶	かぼちゃポーロ/こめ/サラダ油/砂糖/さとも/ベアビスケット/ソフトせんべい	さけ/カレイ/ロースハム/鶏肉モモ/木綿豆腐/牛乳	キャベツ/人参/大根/こほう/ねぎ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
11月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁(かまぼこ チンゲン菜) 麦茶	鉄塩せん/こめ/砂糖/すりごま(白)/サラダ油/麩/有塩バター/グラニュー糖	鶏肉モモ/みそ/かまぼこ/牛乳	ブロッコリー/コーン/人参/チンゲンサイ	★おふのラスク 牛乳 鉄塩せん 麦茶
12月	ペンネミートソース キャベツとみかんのサラダ スープ(玉ねぎ パーコン) 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ/ペンネ/サラダ油/有塩バター/薄力粉/砂糖/ストロベリームース	豚ひき肉/ベーコン/乳酸菌飲料/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/みかん缶	ストロベリームース 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
13月	ごはん 豚丼の具 かぼちゃの含め煮 みそ汁(キャベツ えのきだけ) 麦茶	ウエハース/こめ/サラダ油/砂糖/すりごま(白)	豚モモ/みそ	玉ねぎ/ねぎ/かぼちゃ/キャベツ/えのきだけ	★五平餅 麦茶 カルデツウエハース 麦茶
14月	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 大根のドレッシング和え みそ汁(もやし 豆腐) 麦茶	せんべい/こめ/砂糖/サラダ油/クッキー	鶏肉モモ/みそ/豆腐	ねぎ/レモン果汁/大根/きゅうり/もやし	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
16月	ごはん チリコンカーン ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ(かぶ コーン) 麦茶	むらさきいもせんべい/こめ/サラダ油/砂糖	大豆水煮/豚ひき肉/ツナ缶	玉ねぎ/人参/トマト缶詰/ブロッコリー/きゅうり/かぶ/コーン	★おにぎり 麦茶 むらさきいもせんべい 麦茶
17月	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ スープ(わかめ ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ/まめくらパン/サラダ油/砂糖/かりんとう/揚げあられ	鶏肉モモ/牛乳	玉ねぎ/トマト缶詰/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/コーン/ねぎ/わかめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
18月	ごはん ゆうあいカレー(ポーク) キャベツとハムのサラダ りんごヨーグルト 麦茶	鉄塩せん/こめ/じゃがいも/サラダ油/薄力粉/有塩バター/砂糖	豚モモ/牛乳/ロースハム/ヨーグルト	玉ねぎ/人参/グリーンピース/キャベツ/きゅうり	★ミルクもち 麦茶 鉄塩せん 麦茶
月平均栄養価(以上児)		エネルギー 536kcal、タンパク質 20.3g、脂質 16.1g、食塩相当量 1.4g			
月平均栄養価(未満児)		エネルギー 419kcal、タンパク質 15.7g、脂質 12.6g、食塩相当量 1.1g			

令和7年度 3月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養価が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
19 木	＜ゆりぐみりクエスト給食＞ カレーうどん パンサンスー ウィンナーのケチャップ和え フルーツポンチ 麦茶	たべっこどうぶつ／うどん ／はるさめ／ごま油／ホッ トケーキの素／サラダ油	鶏肉モモ／ロースハム/ ウィンナー／牛乳	人参／玉ねぎ／ねぎ／きゅ うり／みかん缶／パイ ン缶 ／黄桃缶／バナナ	★ココア蒸しパン 牛乳
21 土	ごはん ドライカレー ほうれん草のサラダ ゼリー 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油 ／ゼリー／せんべい	豚ひき肉／ツナ缶	トマト缶詰／人参／玉ねぎ ／ほうれん草／コーン	たべっこどうぶつ 麦茶 クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
23 月	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（わかめ ねぎ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こ め／サラダ油／エッグク ア ／食パン	鶏肉モモ／糸けつり／みそ ／牛乳	玉ねぎ／ブロッコリー/ きゅうり／人参／わかめ/ ねぎ／いちごジャム	★シャムサンド 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
24 火	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ スープ（ベーコン ねぎ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／か たくり粉／砂糖／サラダ油 ／源氏パイ／カリボテミニ	豚ひき肉／ベーコン／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅう り／人参／みかん缶／干し ぶどう／ねぎ	源氏パイ カリボテミニ 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
25 水	バターロール チキンマカロニグラタン 大根とツナのドレッシング和え スープ（チンゲン菜 コーン） 麦茶	鉄塩せん／バターロール/ マカロニ／サラダ油／有塩 バター／薄力粉／砂糖／パ イシート／グラニュー糖	鶏肉モモ／牛乳／ピザ用 チーズ／ツナ缶	玉ねぎ／大根／きゅうり/ 人参／チンゲンサイ／コー ン	★シュガースティックパイ 牛乳 鉄塩せん 麦茶
26 木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのごま和え 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ/ サラダ油／ごま油／砂糖/ かたくり粉／すりごま （白）	押豆腐／豚ひき肉／みそ/ ロースハム	人参／ピーマン／もやし/ きゅうり／わかめ／コーン ／炊き込みわかめ	★わかめおにぎり 麦茶 たべっこどうぶつ 麦茶
27 金	ごはん さばの味噌煮（乳児：カレイ） きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁（じゃがいも 玉ねぎ） 麦茶	ウエハース／こめ／砂糖/ はるさめ／じゃがいも／パ ターロール	まさば／カレイ／みそ/ ウィンナー／牛乳	きゅうり／人参／わかめ/ 玉ねぎ／キャベツ	★ホットドック 牛乳 カルデツウエハース 麦茶
28 土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 キャベツと人参の和え物 みそ汁（大根 わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油 ／砂糖／ごま油／クッキー	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ねぎ／キャベツ/ 人参／焼きのり／大根／わ かめ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
30 月	ごはん 鶏肉の甘辛煮 もやしのおかか和え みそ汁（えのきだけ 小松菜） 麦茶	むらさきいもせんべい／こ め／サラダ油／砂糖／ホッ トケーキの素／有塩バター	鶏肉モモ／糸けつり／みそ ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／もやし ／きゅうり／人参／えのき だけ／チンゲンサイ／パイ ン缶	★パイナップルケーキ 牛乳 むらさきいもせんべい 麦茶
31 火	ごはん 焼肉 きゃべつ和風サラダ みそ汁（ふ 玉ねぎ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／す りごま（白）／麩／マカロ ニ	豚モモ／ツナ缶／みそ／き な粉／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／キャバ ツ／きゅうり／人参	★マカロニきなこ 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶

今月の“旬”な～んだ？ 【3月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「菜の花」です。

★菜の花とは？

菜の花とは、アブラナ科アブラナ属の植物のことです。食用となるのはつぼみや花茎の部分で、特有のほろ苦い風味が魅力です。栄養価も高く、ビタミンCやカロテン、カルシウムを豊富に含みます。また、クセが少なく、茹で物、炒め物、和え物など幅広い料理に活用できる万能な緑黄色野菜です。菜の花には、食用、油用、観賞用の3種類があります。食用では菜花（ナバナ）が一般的で、花茎や葉を楽しめます。油用には西洋油菜（セイヨウアブラナ）、観賞用では黒川寒咲きちりめんなどが有名です。食用菜花の中には和種と洋種があり、それぞれ風味や食感が異なります。

★菜の花を調理するコツ

＜調理する前に水にさらす＞

調理前に水にさらすことで、調理後もみずみずしい食感を保ちやすくなります。ただし、長時間水にさらしてしまうと水溶性ビタミンが抜けやすくなるため、軽く水にさらす程度でとどめることがポイントです。

＜茹で時間は30秒～1分半程度＞

菜の花の茹で時間は、根元の太い部分は1分半、つぼみのある先端部分は30秒程度を意識しましょう。また、茹でる際は茎を先に入れ、花を後に入れると硬さが均一になりやすいため、おすすです。長く茹ですぎると、ビタミンCが水に溶け出しやすくなってしまいうため注意してください。

＜油との組み合わせでβカロテンの吸収率アップ＞

菜の花に含まれるβカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。効果的に栄養素を摂るためにも、菜の花を調理する際は、油で炒めるほか、脂質を含むすりごまを加えるなどして、油と一緒に摂ることを意識しましょう。

★菜の花の栄養価・効能

菜の花の栄養価や効能には以下のようなものがあります。

- ・ビタミンC
→皮膚や粘膜の健康維持・抗酸化作用
- ・βカロテン→抗酸化作用・免疫アップ
- ・カルシウム→歯と骨の形成・止血
- ・カリウム
→ナトリウムとのバランス維持・血圧の調整



3/3 ひな祭り給食の
すまし汁に入ります