



令和7年 3月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	材 料 名		
					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
1	15	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうり甘酢漬け じゃが芋と小松菜みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち	はいが精米/菜種油/ 上白糖/じゃが芋/白 ごま(すり)	豚こま肉/煮干し/味 噌/牛乳	玉葱/生姜/きゅうり /小松菜/長ねぎ
3	月	ちらし寿司 若鶏の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と三つ葉すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 ひなケーキ	はいが精米/上白糖/ ホットケーキ粉/菜種 油/いちごジャム	出し昆布/刻みのり/ 若鶏肉モモ/花かつお /絹ごし豆腐/豆乳	干し椎茸/人参/蓮根 /いんげん/生姜/ほ うれん草/キャベツ/ 粒コーン缶/糸みつば /えのき草	
4	18	火	ごはん チキンハンバーグ キャベツと人参サラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 シリアルクッキー	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/国産 はるさめ/コーンフ レーク/ホットケーキ 粉	鶏ひき肉/わかめ/牛 乳/豆乳	玉葱/小松菜/キャベ ツ/人参/長ねぎ/干 しぶどう
5	水	ごはん 高野豆腐と鶏肉の炒め煮 大根と人参即席漬け 白菜としめじみそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 セサミケーキ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/白ご ま(すり)/白ごま(い り)	凍り豆腐/若鶏肉モモ /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	玉葱/人参/蓮根/干 し椎茸/大根/白菜/ ぶなしめじ/長ねぎ	
19	水	わかめごはん 鶏からあげ 春キャベツとコーンのフレンチサラダ 新玉ねぎのスープ みかん缶	牛乳 ビスケット 麦茶 きなこぼたもち	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/もち 米	わかめごはんの素/若 鶏肉モモ/ベーコン/ きな粉	生姜/春キャベツ/人 参/粒コーン缶/新た まねぎ/みかん缶	
6	木	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮もの えのき草とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 菜の花のスパゲッティ	はいが精米/菜種油/ 上白糖/スパゲッティ	さば/油揚げ/わかめ /出し昆布/花かつお /牛乳/ベーコン	切干大根/人参/えの き草/玉葱/菜の花	
7	金	わかめごはん 鶏からあげ カラフルサラダ コーンクリームスープ パイ缶	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/食パ ン/マーガリン/グラ ニュー糖	わかめごはんの素/若 鶏肉モモ/豆乳/牛乳	生姜/大根/きゅうり /人参/粒コーン缶/ レモン/玉葱/コーンリ ム缶/パセリ(乾)/パイ ン缶	
21	金	ごはん スタミナポーク 三色ナムル 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガーサンド	はいが精米/上白糖/ 菜種油/ごま油/白ご ま(いり)/食パン/ マーガリン/グラ ニュー糖	豚こま肉/木綿豆腐/ わかめ/煮干し/味噌 /牛乳	玉葱/にんにく/もや し/人参/きゅうり/ えのき草	
8	22	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 かぶときゅうり昆布茶和え もやしと人参みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米/上白糖/ じゃが芋/片栗粉/菜 種油	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	かぶ/きゅうり/もや し/玉葱/人参
10	24	月	ごはん 豚肉と生揚げみそ炒め 蒸しかぼちゃ ほうれん草としめじすまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 人参ごはん	はいが精米/菜種油/ 上白糖/片栗粉	豚こま肉/生揚げ/味 噌/出し昆布/花かつ お/油揚げ	生姜/人参/玉葱/ キャベツ/かぼちゃ/ ほうれん草/長ねぎ/ ぶなしめじ
11	25	火	ごはん 酢鶏 ブロッコリー青茹で かぶと玉ねぎスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマヨパン	はいが精米/片栗粉/ 菜種油/上白糖/小麦 粉/ホットケーキ粉/ マヨドレ	若鶏肉モモ/牛乳/豆 乳	人参/玉葱/ブロッコ リー/かぶ/粒コーン 缶/パセリ(乾)
12	26	水	ごはん ポークカレー 海藻サラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 豆乳くずもち	はいが精米/じゃが芋 /菜種油/有塩バター /小麦粉/上白糖/片 栗粉	豚こま肉/牛乳/わか め/ツナ缶/豆乳/き な粉	玉葱/人参/コーンリ ム缶/きゅうり
13	27	木	ごはん 鮭のムニエル マカロニサラダ かぼちゃと玉葱スープ	牛乳 せんべい 麦茶 なめこうどん	はいが精米/小麦粉/ 菜種油/マカロニ/マ ヨドレ/干しうどん (乾)	鮭/出し昆布/花かつ お	きゅうり/人参/粒 コーン缶/かぼちゃ/ 玉葱/国産なめこ/長 ねぎ
14	28	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のごま和え チンゲン菜と玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼き芋	はいが精米/マーマ レード/菜種油/白ご ま(すり)/上白糖/さ つま芋	若鶏肉モモ/煮干し/ 味噌/牛乳	白菜/人参/ちんげん 菜/玉葱
29	土	ごはん 鶏肉くわ焼き もやしと人参おかか和え ゆかり草とえのき草みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 りんごジャムのマフィン	はいが精米/菜種油/ 上白糖/小麦粉/りん ごジャム	若鶏肉モモ/花かつお /煮干し/味噌/牛乳 /豆乳	玉葱/もやし/人参/ ほうれん草/えのき草	
17	31	月	ごはん ハヤシライス 大根サラダ	牛乳 せんべい 麦茶 磯ごはん	はいが精米/菜種油/ マヨドレ/上白糖/米 粉/白ごま(いり)	豚こま肉/青のり	玉葱/人参/トマト缶 /トマトジュース/大 根/きゅうり

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

0~2歳児 栄養摂取量	3~5歳児 栄養摂取量
エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.7 g



3月3日は  
ひなまつり  
メニューです。



3月7日は「卒業おめでとう」ランチです。  
3月19日は「春野菜を食べよう」ランチです。  
卒園おめでとうございます。

