

2025年



3月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前						1	
昼食						高野豆腐のそぼろ丼、小松菜のごま和え、味噌汁、バナナ	
午後						麦茶、キャラメルコーン	
午前	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8	
昼食	☆ひなまつりメニュー☆ ちらし寿司、野菜の肉巻き、菜の花のツナマヨ和え、あさりの潮汁風、3色ゼリー	☆ くんリクエスト☆ 麻婆豆腐丼、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、オレンジ	☆ くん・ くんリクエスト☆ 具だくさんしょうゆラーメン、餃子、かぼちゃの甘煮、バナナ	御飯、鯖の味噌煮、ブロッコリーとトマトのマヨ和え、すまし汁、いちご	♡ ちゃんリクエスト♡ 食パン（いちごジャム）、ポテトミートグラタン、れんこんマヨサラダ、スープ、りんご		炊き込みご飯、角切りサラダ、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、桜もち、ひなあられ	牛乳、マヨコーンパン	牛乳、シュガー揚げパン	牛乳、きな粉ドーナツ	牛乳、味噌焼きおにぎり	麦茶、かっぱえびせん	
午前	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15	
昼食	♡ ちゃんリクエスト♡ ハヤシライス、シルバーサラダ、フライドポテト、いちご	御飯、鯖の西京焼き、千草煮、けんちん汁、りんご	☆ くんリクエスト☆ 野菜たっぷり味噌煮うどん、チキンナゲット、さつまいもの甘煮、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ポークステーキ 和風おろしソース、千切りサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	♡ ちゃんリクエスト♡ ロールパン、ローストチキン、グリーンサラダ、スープ、りんご		豚丼、ほうれん草と油揚げの和え物、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、豆乳くずもち	牛乳、ハムとコーンのカップケーキ	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、マーブルパウンドケーキ	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、ビスケット	
午前	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20	21 牛乳	22	
昼食	御飯（麦入り）、春巻き、ナムル風煮浸し、中華スープ、いちご	御飯、レバーの甘辛揚げ、小松菜とコーンの和え物、味噌汁、オレンジ	☆ くんリクエスト☆ ミートソースバゲティ、ツナサラダ、コーンソテー、スープ、バナナ	 そつえん おめでとぅ	♡ ちゃん・ ちゃん・ くんリクエスト☆ ロールパン、ポークビーンズ、コーンサラダ、スープ、りんご		トリニータ丼、コロコロポテトサラダ、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、塩バターポップコーン	牛乳、ニラチヂミ	牛乳、キャラメルラスク		牛乳、すいとん	麦茶、揚げせんべい	
午前	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29	
昼食	御飯（麦入り）、鶏じゃが煮、小松菜の磯和え、味噌汁、いちご	ビビンバ丼、里芋の和風ポテトサラダ、味噌汁、オレンジ	具だくさんにゆうめん、さつまいもの天ぷら、花野菜サラダ、バナナ	御飯、かつおカツ、3色和え、味噌汁、いちご	食パン（いちごジャム）、煮込みハンバーグ、れんこんサラダ、ポトフ、りんご		お弁当
午後	牛乳、人参ポッキー	牛乳、おさかなアメリカンドッグ	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、ココアプリン	牛乳、いなり寿司	麦茶、キャラメルコーン	
午前	31 牛乳						
昼食	御飯（麦入り）、チキンチキンごぼう、小松菜としらすのカルシウム和え、味噌汁、いちご						
午後	牛乳、チョココーンフレーク						

※献立は材料により変更になる場合があります。

3月は、ひな祭りや卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。今月は年長さんのリクエスト給食があります。どんな献立が思い出に残ったのか楽しみです！
4月の時には苦手だった食材も今では自分から進んで食べたり、『おいしかったよ！』『お皿見て！ピカピカでしょ』と元気いっぱい伝えてくれる子ども達の姿に成長を感じています。今年度も残り1ヶ月、子ども達の喜ぶ給食の提供をしていきます◎

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	582	23.6	20	308	2.8	508	0.39	0.53	36	4.7	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	110	111	136	134	127	284	134	161	212	112	111
3才未満児	491	19.5	17.3	269	2.1	419	0.33	0.48	29	3.7	1.7
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	96	96	120	122	100	244	118	150	171	90	106

栄養士