

令和7年

3 月 の 献 立 表

《給食目標》 ともだちとのしくたべましょう

松阪市こども未来課保育幼稚園係

5歳児クラスからのリクエストメニューです。(★ 5日実施)

日	曜 日	3 歳 未 満 児		献 立 名	午後おやつ	材 料 名		
		午 お や つ	主 食			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	せんべい	きつねうどん	きつねうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
3	月	あられ	五目寿司	五目寿司 麩入りすまし汁・三色花ゼリー	せんべい	米・さとう・油・みりん・ごま・三色花ゼリー	卵・ツナ・高野豆腐・のり・麩・牛乳	にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・しめじ・ねぎ
4	火	フルーツ	ごはん	さけの塩焼き・切干大根煮 さといものみそ汁	グレープゼリー	米・さとう・みりん・さといも	さけ・さつま揚げ・みそ・牛乳・生クリーム・ゼラチン	切干大根・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・粉寒天・ぶどうジュース
5	水	ビスケット	ごはん	豚肉のソースマリネ もやしスープ・バナナ	ジャムサンド	米・油・さとう・食パン・ジャム	ぶた肉・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・ケチャップ・もやし・キャベツ・パセリ・バナナ
6	木	チーズ	ごはん	鶏肉のからあげ おかか和え・だいこんのみそ汁	あられ	米・片栗粉・油・さとう	とり肉・花かつお・油揚げ・みそ・牛乳	しょうが・にんにく・ブロッコリー・にんじん・だいこん・玉ねぎ
7	金	せんべい	ごはん	みそハンバーグ 昆布和え・白菜のスープ	ウエハース ビスケット	米・油・さとう・パン粉	合ひき肉・調整豆乳・みそ・塩こんぶ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・はくさい・パセリ
8	土	あられ	とり南蛮うどん	とり南蛮うどん ヨーグルト	せんべい	干しうどん	とり肉・油揚げ・かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
10	月	フルーツ	チキンライス	チキンライス 豆乳スープ ヨーグルト	麩のラスク	米・バター・じゃがいも・グラニュー糖	とり肉・ベーコン・調整豆乳・ヨーグルト・牛乳・麩・きな粉	にんじん・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ
11	火	ビスケット	ごはん	あじの竜田揚げ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	せんべい	米・片栗粉・油・スパゲティ・マヨネーズ	あじ・ハム・みそ・牛乳	しょうが・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ
12	水	ウエハース	ごはん	みそ焼き豚 ごま酢和え わかめのすまし汁	さつまいも とりんごの ケーキ	米・さとう・みりん・ごま油・ごま・小麦粉・油・さつまいも	ぶた肉・みそ・豆腐・わかめ・牛乳	きゅうり・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・りんご缶
13	木	フルーツ	ごはん	しそふりかけ 鶏肉のクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	あられ	米・じゃがいも・バター・小麦粉・マヨネーズ	とり肉・牛乳・生クリーム・ちくわ	しそ・玉ねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・コーン
14	金	ビスケット	ポークカレーライス	ポークカレーライス フルーツヨーグルトサラダ	せんべい	米・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう	ぶた肉・チーズ・牛乳・ヨーグルト・生クリーム	ローリエ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ケチャップ・バナナ・もも缶・パイン缶・みかん缶
15	土	あられ	かやくうどん	かやくうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・油揚げ・わかめ・なると・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
17	月	せんべい	赤飯	赤飯・鶏のさっぱり焼き しそ和え・豆腐のみそ汁 お祝いいちごゼリー	あられ	もち米・米・黒ごま・さとう・みりん・お祝いいちごゼリー	あずき・とり肉・豆腐・みそ・牛乳	しょうが・キャベツ・にんじん・しそ・玉ねぎ・ねぎ
18	火	ビスケット	ごはん	さわらの西京焼き風 和風大根サラダ しめじのすまし汁	クープ オレンジ	米・みりん・さとう・ごま油・ごま	さわら・白みそ・ハム・花かつお・豆腐・牛乳・ヨーグルト	だいこん・きゅうり・にんじん・しめじ・玉ねぎ・ねぎ・レモン果汁・みかん缶
19	水	フルーツ	ごはん	カレー照り焼きチキン れんこんサラダ・キャベツスープ	せんべい	米・みりん・マヨネーズ	とり肉・ハム・牛乳	れんこん・にんじん・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ
21	金	フルーツ	ごはん	牛肉のしぐれ煮 きゅうりとじゃこの酢の物 玉ねぎのすまし汁	黒糖 蒸しパン	米・油・さとう・小麦粉・黒さとう	牛肉・しらす干し・わかめ・豆腐・牛乳	こんにゃく・ごぼう・にんじん・しょうが・きゅうり・みかん缶・玉ねぎ・ねぎ
22	土	あられ	わかめうどん	わかめうどん ヨーグルト	ビスケット	干しうどん	とり肉・なると・油揚げ・わかめ・ヨーグルト・牛乳	にんじん・ねぎ・玉ねぎ
24	月	ヨーグルト	ごはん	チキンカツ・ポイル野菜 みだくさんスープ	せんべい	米・マヨネーズ・小麦粉・パン粉・油・さとう	とり肉・豆腐・牛乳	ケチャップ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
25	火	あられ	ごはん	さけのレモンじょうゆ焼き ポテトサラダ・お祝いすまし汁	豆乳ココア プリン	米・さとう・みりん・じゃがいも・マヨネーズ	さけ・ハム・麩・牛乳・調整豆乳・生クリーム・ココア	レモン果汁・しょうが・白ねぎ・きゅうり・にんじん・なばな・玉ねぎ・粉寒天
26	水	ビスケット	ごはん	マーボー豆腐・三色ナムル 型抜きチーズ	せんべい	米・片栗粉・さとう・油・ごま・ごま油	ぶたひき肉・豆腐・赤みそ・型抜きチーズ・牛乳	玉ねぎ・にら・にんじん・しょうが・干しいたけ・きゅうり・もやし
27	木	あられ	ごはん	ハワイアンチキン・そぼろあえ 豆腐入りスープ	ビスケット	米・みりん・さとう	とり肉・ツナ・ベーコン・豆腐・のむヨーグルト	パイン缶・きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・しめじ
28	金	自由献立						
29	土							
31	月							

※乳児クラスは午前と午後のおやつ時に牛乳を飲みます。

保育園の幼児クラスは午後おやつ時に、こども園の幼児クラスは給食時に牛乳を飲みます。

【毎月最後の平日】乳児クラスは午後おやつ時に、幼児クラスは牛乳のかわりにのむヨーグルトを飲みます。

※土曜半日保育の給食は、麺類と乳酸菌飲料（またはのむヨーグルト）、おやつはありません。

※園での手作りおやつの日にはマークがついています。

