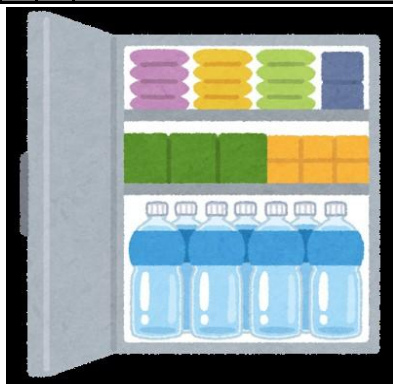


給食献立表3月



令和7年度
【3歳以上児】
大口町保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ご飯 マーボー春雨 白菜の中華和え 野菜ゼリー	米、はるさめ、塩中華ドレッシング、上白糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク、赤みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、インゲン	牛乳 【お楽しみおやつ】	○お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ！
3	火	ちらし寿司 花型ハンバーグ 添えブロッコリー すまし汁 三色花ゼリー	米、上白糖、三色花ゼリー	豆腐、油揚げ、削り節、うす味花型ハンバーグ	にんじん、ブロッコリー、だいこん、れんこん、ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	乳酸菌飲料 ひなあられ	○ひなまつり 女の子の成長を願って 祝う日です。「桃の節句」ともよばれます。
4	水	ごはん あじの蒲焼風 キャベツのコールスローサラダ りんご	米、コールスロードレッシング、片栗粉、油、上白糖	国産鶏ささみフレーク、あじ	キャベツ、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	牛乳 やわらかみたらし団子	
5	木	あんかけうどん チキンナゲット バナナ	うどん、ホットケーキミックス、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、黒ごま、三温糖	豚もも肉、無調整豆乳、蒲鉾、油揚げ、ベーコン、だし、チキンナゲット	たまねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 ☆ベーコンマヨゴマパン	
6	金	ご飯 切り干し大根の田舎煮 納豆汁	さといも、上白糖、米、油	豚もも肉、納豆、合わせみそ、油揚げ、煮干し、だし	はくさい、だいこん、たまねぎ、インゲン、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	牛乳 ぱんだクッキー	
7	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 甘辛せんべい	
9	月	ごはん さばのおろしかけ ミモザサラダ プルーン	米、片栗粉、油、上白糖、ノンエッグマヨネーズ	たまご、さば、牛乳	キャベツ、大根おろし、プルーン、にんじん	牛乳 塩せんべい	
10	火	たこライス コンソメスープ バナナ	じゃがいも、上白糖、米、油	ボークウインナー、合いびきミンチ	たまねぎ、キャベツ、国産みかんシロップ漬、黄桃缶、パイナップル、バナナ、はくさい、トマト、レモン	お茶 ☆フルーツポンチ	☆思い出給食☆ 大口中保育園、そうぐみ が考えた給食です。
11	水	ごはん 照り焼きチキン 納豆和え 白味噌汁	米、さつまいも	鶏もも肉、納豆、白みそ、煮干し	大口町産こまつな、もやし、だいこん、にんじん、えのきたけ、わかめ	水 ひだまりパン	○ロングライフパン 災害時を想定して、園で備蓄している食材をおやつにいただきます。
12	木	肉みそスパゲティ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ひとくちチーズ	スパゲティ、アメリカンチップス、上白糖、ノンエッグマヨネーズ、油、片栗粉、ごま	豚ひき肉、赤みそ、ひとくちチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、インゲン	牛乳 ☆ポテトチップス	○ポテトチップス 保育園のポテトチップスは、調味料無添加で揚げたてのものをいただきます。
13	金	チキンライス チキンナゲット ゆでブロッコリー コンソメスープ	米、油	鶏むね肉、ベーコン、チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、マッシュルーム水煮	お茶 年長 お祝いケーキ お祝いデザート	○お別れ会 卒園をお祝いし、年長児はお祝いケーキを提供します。
14	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 ソフトせんべい	



いざというときに備えて・・・

非常事態に備えて、備蓄をしましょう。
普段の食品を少し多めに買い置きし、消費期限が近いものから消費する「ローリングストック」がおすすめです。日常で食べている食品を活用することで、好みの味を備えることができ、防災の意識ができます。

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16	月	中華丼 にら玉汁 オレンジ	片栗粉、米、油、ごま油	豚もも肉、卵、だし	はくさい、たまねぎ、オレシ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、しいたけ、えのきだけ	麦茶 ももゼリー	【ぼたもち】 春のお彼岸はこの時期に咲くぼたんの花にちなんで、「ぼたもち」を食べます。
17	火	焼きそば パイナップルサラダ 乳酸菌飲料	焼きそば、上白糖、米油	乳酸菌飲料、豚ばら肉、蒲鉾	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、あおのり	お茶 きなこぼたもち	☆思い出給食☆ 北保育園、そうぐみが考えた給食です。
18	水	ご飯 魚の野菜あんかけ 胡麻ドレサラダ	ごまドレッシング、油、片栗粉、米	ホキ、国産鶏ささみフレーク、だし	キャベツ、インゲン、大口町産こまつな、にんじん、たまねぎ	牛乳 クラッカー	【クラッカー】 賞味期限の近づいた町が防災備蓄しているクラッカーをおやついただきます。
19	木	ごはん 鶏肉の南部揚げ 拌三絲 りんご	米、玄米米粉、片栗粉、油、三温糖、はるさめ、上白糖、黒ごま、ソイレプール、ごま油	鶏もも肉、無調整豆乳、国産鶏ささみフレーク	りんご、にんじん、きゅうり、かぼちゃフレーク	野菜ジュース ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ	○誕生会 3月生まれのみなさん、おめでとうございます。
21	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、系こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	
23	月	ごはん 鯖の西京焼き 干草和え バナナ	米、上白糖、ごま	さわら、白みそ、油揚げ	はくさい、バナナ、大口町産こまつな、にんじん	牛乳 しょうゆせんべい	
24	火	コッペパン クリームシチュー コーンクリーミーサラダ オレンジ	じゃがいも、コーンクリームドレッシング、コッペパン、油	国産鶏ささみフレーク	キャベツ、たまねぎ、オレシ、にんじん、きゅうり	お茶 いちごヨーグルト	
25	水	赤飯 肉団子 菜の花汁	米、もち米	豆腐、あずき、たれ付肉団子、削り節	にんじん、なばな、だいこん、ねぎ	牛乳 豆乳プリンタルト	○赤飯（卒園祝） 小豆を混ぜて炊いたご飯で、めでたいときに食される伝統的な料理です。
26	木	ポークカレーライス イタリアンサラダ ひとくちチーズ	米、じゃがいも、イタリアンドレッシング、キャラクターポテト、油	豚もも肉、ひとくちチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	飲むヨーグルト ☆キャラクターポテト	☆思い出給食☆ 西保育園、らいおんぐみが考えた給食です。
27	金	ご飯 肉じゃが だいこんのしそ和え ーロゼリー	じゃがいも、米、系こんにゃく、上白糖、油	牛もも肉、だし	だいこん、たまねぎ、にんじん、インゲン	牛乳 塩せんべい	○卒園式 年長児のみなさん、ご卒園おめでとうございます。
28	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 甘辛せんべい	
30	月	豚丼 酢の物 オレンジ	米、系こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、国産鶏ささみフレーク、だし	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、オレンジ、ねぎ	牛乳 甘辛せんべい	
31	火	ハヤシライス ブロッコリーの青じそサラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、青じそドレッシング、フルーツゼリー、油	豚もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、マッシュルーム水煮	牛乳 塩せんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb

年長児 お別れ遠足について

23日（月）は年長児お別れ遠足です。お弁当の準備をお願いします。おやつは保育園で準備をします。

詳しくは、園だより・掲示等をご確認ください。

<遠足おやつ> ポテト菓子・グミ・せんべい

