



# 3月 こんだてひょう



令和7年度

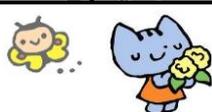
横浜ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
02月	昼食	ご飯 焼き魚 切り干し大根の旨煮 味噌汁	米 板こんにゃく、三温糖 切り麩	あじ 油揚げ 味噌、こんぶ(だし用)	体の調子を整えるもの 切り干しだいこん、にんじん たまねぎ、なめこ、にんじん	塩 しょうゆ、本みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ひなゼリー ひなあられ (幼児のみ)菓子	ひなゼリー ひなあられ かぼちゃと米粉のロールクッキー	牛乳		
03火	昼食	ちらし寿司 鶏の唐揚げ すまし汁	米、三温糖 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 花麩	卵、チリメン、高野豆腐、でんぶ、こんぶ(だし用) 鶏肉 こんぶ(だし用)	にんじん、れんこん、なばな、干しいたけ しょうが、にんにく はくさい、えのきたけ、こまつな	酢、しょうゆ、本みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
04水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 絹あつ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 三温糖、すりごま	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 厚揚げ、白みそ	だいこん、にんじん、いんげん(冷) ほうれんそう、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ、本みりん、酢、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	ミニのりすけ	かみかみこんぶ	デコポン	
05木	昼食	ハヤシライス きゅうりの黒ごまサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 黒ごま	豚肉、スキムミルク ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンピース(冷) きゅうり、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、コンソメ、中華ソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★のりしおごぼう 菓子	なたね油、小麦粉 小魚せん(ごま・えび)	牛乳 あおのり	ごぼう	塩
06金	昼食	(乳児)ドックパン (幼児)バーガーバンズ ハンバーグパテ (幼児のみ)添え野菜 ポテトサラダ 豆乳スープ (幼児のみ)野菜ジュース	ドックパン バーガーバンズ  じゃがいも、マヨネーズ	ハンバーグパテ(冷)、スライスチーズ 卵、ハム 豆乳	トマト、サラダ菜 きゅうり、にんじん かぶ、たまねぎ、しめじ、にんじん アップル&キャロットジュース	ケチャップ 塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)		
07土	昼食	牛乳 ガパオライス スープ	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉 わかめ(乾)	たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン たまねぎ、キャベツ、にんじん	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、こしょう、塩
09月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 酢の物 すまし汁	米 三温糖 三温糖	さば、味噌 かまぼこ(卵)、わかめ(乾) 絹ごし豆腐	しょうが はくさい、きゅうり だいこん、にんじん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
10火	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽん麺(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
11水	昼食	タコライス にんじゃがしりしり わかめスープ	米、バター じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、チーズ ツナ わかめ(乾)	トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく にんじん もやし、えのき、キャベツ	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 しょうゆ、本みりん 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粒かつお
12木	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★ポンデケージョ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
13金	昼食	スタミナとう丼 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	米、ながいも、三温糖 三温糖	豚ひき肉、納豆、きざみのり 卵、高野豆腐 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ こまつな たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	しょうゆ、本みりん だしかつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ハムチーズサンド	食パン、マーガリン	牛乳 スライスチーズ、ハム(卵)		
14土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、干しいたけ オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
16月	昼食	ご飯 鶏肉のごまパン粉焼き カムカムサラダ 味噌汁	米 パン粉、白ごま、なたね油 ごま油、三温糖 切り麩	鶏肉 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	にんにく もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん はくさい、にんじん、しめじ	しょうゆ しょうゆ、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★ミロトースト	食パン、マーガリン	牛乳		ミロ
17火	昼食	ご飯 千草卵 いんげん胡麻和え すまし汁	米 三温糖、なたね油 すりごま、三温糖 絹ごし豆腐	卵、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、干しひじき いんげん たまねぎ、えのきたけ、水菜	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★板麩のかりんとう (幼児のみ)菓子	板ふ、黒砂糖、なたね油 小丸ちゃん	牛乳		
18水	昼食	ジョア ロールパン クリームシチュー キャベツ入りごぼうのマヨサラダ	ロールパン じゃがいも、小麦粉、バター マヨネーズ、三温糖	ジョア(プレーン) 牛乳、鶏肉、スキムミルク ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー きゅうり、キャベツ、ごぼう	コンソメ、こしょう、塩 しょうゆ
	午後おやつ	★おはぎ	米、もち米	ゆであずき缶、きな粉		塩
19木	昼食	赤飯 ぶりの照り焼き 紅白なます 豚汁	米、もち米 三温糖、片栗粉 三温糖	あずき(乾) ぶり 刻みこんぶ 豚肉、木綿豆腐、こんぶ(だし用)、味噌	にんじん、切り干しだいこん だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	塩 塩 本みりん、しょうゆ 酢、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
21土	昼食	牛乳 肉うどん 南瓜の甘煮	ゆでうどん(冷) 三温糖	牛乳 牛肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾) こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ かぼちゃ	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお
23月	昼食	ご飯 チキンのおろしポン酢かけ ツナわかめサラダ 味噌汁	米 三温糖 三温糖	 鶏肉 ツナ、わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん キャベツ、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	メープルクロワッサン(小麦、乳、卵)	牛乳		
24火	昼食	ご飯 肉じゃが もやしとニラのゴマ酢あえ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油 ごまペースト、すりごま、三温糖	牛肉、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、いんげん(冷) 大豆もやし、にんじん、にら	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ
	午後おやつ	★オレンジゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	オレンジ天然果汁、みかん缶	
25水	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ちゅるちゅるピーマン 粕汁	米 塩こうじ しらたき、三温糖、白ごま、ごま油 さといも(冷)	さけ 豚肉、こんぶ(だし用) 豚肉、油揚げ、味噌	ピーマン、にんじん だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酒かす、しょうゆ、だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋	さつまいも、三温糖、なたね油、黒ごま	牛乳		酢
26木	昼食	冬野菜のカレーライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、さといも(冷) 三温糖、白ごま	豚ひき肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、カリフラワー、れんこん、にんじん、コーン(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールウ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・卵・乳)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
27金	昼食	ご飯 すき焼き風煮 納豆マヨ和え	米 糸こんにゃく、切り麩、三温糖 マヨネーズ	焼き豆腐、鶏肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、にんじん	しょうゆ しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	★マカロニナポリタン	マカロニ、なたね油、バター	あらびきウインナー	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、濃厚ソース、塩
28土	昼食	牛乳 ウインナードッグ 豆乳コーンスープ	ドッグパン さつまいも、片栗粉	牛乳 あらびきウインナー 豆乳、鶏肉	キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン(冷)	ケチャップ、塩、カレー粉 コンソメ
	30月	親子丼 きゅうりとじゃこの酢の物 すまし汁	米、三温糖、片栗粉 三温糖、すりごま	鶏肉、卵、高野豆腐、きざみのり チリメン、わかめ(乾)	たまねぎ、みつば きゅうり だいこん、ねぎ、水菜、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお 酢、しょうゆ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムホイップサンド	ドックパン、三温糖	牛乳 生クリーム、ヨーグルト	いちごジャム	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	500kcal	563kcal	413kcal	471kcal
たんぱく質	20.6g	21.0g	17.4g	17.6g
脂質	16.5g	15.0g	14.6g	13.0g
カルシウム	209mg	270mg	230mg	225mg
ビタミンC	21mg	18mg	17mg	18mg



お誕生日おめでとうメニューです。3月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。  
 おわかれ会メニューです。幼児組さんは、自分たちでハンバーガーを作ります。  
 ○★マークの日は手作りおやつです。  
 ○土曜日は午後おやつにお菓子ができます。  
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。

