

令和7年度3月 オーガニック給食 献立表

◎3月の給食目標は『友達と楽しくしっかりたべよう』です。

ぎりん組は保育園生活最後の1か月となりました。ぎりん組の子どもたちからのリクエストメニューや人気だったメニューを多く取り入れました。

下線が引いてあるメニューがリクエストメニューです。

| 日 | 曜日 | ひ る | おやつ | よ る |
|----------|--------|--|-------------------------|---|
| 2 16 | 月 | 玄米入りご飯 鶏肉の塩麹唐揚げ キャベツの塩昆布和え 山東菜のみそ汁 | 苺ジャムサンド いりこ | 玄米入りご飯 めだいの幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し じゃが芋のみそ汁 |
| 3 17 | 火 | のりの佃煮ご飯 タラの西京焼き タアサイとチーズのサラダ 豆腐のすまし汁 ぼんかん | 雑あられ 17日：誕生日会おやつ | 玄米入りご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 |
| 4 18 | 水 | 玄米入りご飯 豆腐入りミートローフ ブロッコリーのごまマヨ和え なめこのみそ汁 | はとむぎおこし | ゆかりご飯 鱈のバーベキューソース 白菜とささ身のリモンサラダ 大根のみそ汁 |
| 5 19 | 木 | ツナチャーハン 大根と生揚げのとりみ煮 わかめスープ | アメリカンドッグ するめ | 玄米入りご飯 肉豆腐 ほうれん草の磯和え わさび菜のみそ汁 春香 |
| 6 30 | 金 月 | 焼き鶏丼 高野豆腐の煮物 えのきのみそ汁 はっさく | さつま芋のホットケーキ おしゃぶり昆布 | 玄米入りご飯 カジキの竜田揚げ 山東菜のゆずドレッシング 里芋のみそ汁 |
| 7 21 | 土 | 玄米入りご飯 カレイの野菜あんかけ じゃが芋のカレーさんびら 長ねぎのみそ汁 | カステラ いりこ | 玄米入りご飯 豚さつま ひじきのサラダ しいたけのみそ汁 |
| 9 23 | 月 | みそ焼肉丼 サニーレタスのしらす和え タアサイのみそ汁 | ヨーグルトスコーン いりこ | 青のり納豆ご飯 鮭のタルタルソース焼き ビーフンの五目炒め チンゲン菜のみそ汁 春香 |
| 10 24 | 火 | 玄米入りご飯 すずきのムニエル ジャーマンポテト 菜花のみそ汁 | チーズパン するめ | 手作りチキンカレーライス 海藻サラダ いちごジャムヨーグルト |
| 11 25 | 水 | 玄米入りご飯 甘辛チキン 大根の甘酢漬 ほうれん草のみそ汁 | 玄米せんべい | 玄米入りご飯 豆腐の肉みそグラタン きのこのサラダ かぶのみそ汁 |
| 12 26 | 木 | マーボー豆腐丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ ぼんかん | みそ焼きおにぎり おしゃぶり昆布 | 玄米入りご飯 さんまの蒲焼き ラディッシュの梅おかかサラダ のらぼう菜のみそ汁 |
| 13 27 | 金 | 玄米入りご飯 あじの塩焼き さつま芋とりんごの甘煮 豚汁 | バナナのパウンドケーキ いりこ | ミートソーススパゲティ フレンチサラダ レタスのコンソメスープ はっさく |
| 14 28 | 土 | 玄米入りご飯 コーンフレークチキン のらぼう菜のお浸し さつま芋のポタージュ | ミレービスケット | 玄米入りご飯 イワシの香味焼き 菜花とハムのサラダ キャベツのみそ汁 キウイフルーツ |
| 31 | 火 | 玄米入りご飯 ぶりの梅焼き 里芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁 | ピザパン おしゃぶり昆布 | 玄米入りご飯 豆腐つくね 春野菜のソテー ポトフ |

★3日の夕食は節分行事食になります。

| 今月の平均 (昼食+おやつ+夕食) の合計 | エネルギー | | たんぱく質 | | 脂質 | | 食塩 (ナトリウム量) | |
|-----------------------------|-------|---------|-------|-------|------|--|----------------|--|
| | 乳児 | 784kcal | 30.3g | 23.9g | 2.0g | | | |
| | 幼児 | 981kcal | 37.9g | 29.9g | 2.5g | | | |