

# 令和7年3月分 給食献立予定表

桶川市保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				主食	3歳未満児午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料		
1・15 (土)	チキンソテー 小松菜のお浸し みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、いわし(煮干し)、削り節	小松菜、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	白みそ、しょうゆ、食塩、鮭ごはんの素、こしょう	ごはん	星型せんべい 麦茶 おにぎり(鮭) 塩ゆでブロッコリー
3 (月)	<b>※お楽しみ献立※</b> 鶏肉の竜田揚げ 菜花とほうれん草ののり和え お吸い物(花麩・万能ねぎ)	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、花麩	大豆飲料、鶏もも肉、無調整豆乳、鶏ひき肉、かつお節(だし)、焼のり	ほうれん草、なばな、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、いちごジャム、みりん、酢、ベーキングパウダー、食塩	ちらし寿司	かぼちゃポーロ 大豆飲料 いちごジャムのケーキ(乳不使用)
4 (火)	☆ポークカレー きゅうりとささみの酢の物 ポイルウインナー	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー(乳不使用)、豚もも肉、豚肉(ばら)、鶏ささ身、わかめ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら	カレールー(アレルギーフリー)、酢、しょうゆ、食塩	ごはん	バナナ 牛乳 チヂミ
5 (水)	麻婆豆腐 じゃが芋の旨煮 みそ汁(青梗菜・麩)	米、じゃがいも、小麦ビスケット(乳不使用)、砂糖、焼酎、油、片栗粉	牛乳、絞豆腐、豚ひき肉(赤身)、いわし(煮干し)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが	白みそ、赤みそ、しょうゆ	ごはん	青のりしょうゆせんべい 牛乳 小麦ビスケット
6 (木)	遠足 ※家庭よりお弁当を持参	小麦粉、砂糖、バター、ショートニング	牛乳、卵		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー		野菜ジュース 牛乳 ココアクッキー
7・21 (金)	洋風厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え みそ汁(かぶ・えのきたけ)	米、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、卵、鶏ひき肉、スキムミルク、いわし(煮干し)、塩こんぶ、白いりごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、かぶ、干しいたけ	白みそ、ケチャップ、食塩、しそごはんの素	ゆかり ごはん	小丸ちゃん 麦茶 ヨーグルト りんご(※)
8・22 (土)	豚肉の旨煮 青梗菜のお浸し みそ汁(わかめ・麩)	米、じゃがいも、糸こんにゃく、焼酎、砂糖、油	豚小間肉、鶏もも肉、いわし(煮干し)、削り節、わかめ	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン	白みそ、しょうゆ、ケチャップ、鶏がら粉末、食塩	ごはん	しょうゆせんべい 麦茶 チキンライス
10・24 (月)	生姜焼き ひじきのサラダ みそ汁(油揚げ・青梗菜)	米、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、豚ひき肉(赤身)、油揚げ、いわし(煮干し)、ひじき	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく	トマトピューレ、白みそ、しょうゆ、酢、ケチャップ、ブイヨン(アレルギーフリー)、食塩、こしょう	ごはん	乳酸菌飲料 麦茶 ミートソーススパゲティ
11・25 (火)	鶏肉とコーンのソテー ほうれん草とえのきの煮浸し みそ汁(大根・万能ねぎ)	米、ホットケーキミックス(乳不使用)、砂糖、油	大豆飲料、鶏もも肉、無調整豆乳、いわし(煮干し)	ほうれん草、大根、コーン、ピーマン、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ	白みそ、しょうゆ、食塩、こしょう	ごはん	青のりしょうゆせんべい 大豆飲料 ♪みそパン(乳不使用)
12・26 (水)	カレーの照り焼き 切り干し大根とちくわの炒り煮 みそ汁(キャベツ・もやし)	じゃがいも、米、砂糖、油	カレー切身、ちくわ(乳不使用)、いわし(煮干し)、あおのり	キャベツ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、干しいたけ	白みそ、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	キャンディチーズ 麦茶 ☆のりポテト
13・27 (木)	鶏肉のマーメレード焼き コールスローサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	米、油、乾燥マッシュポテト、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、おから、卵、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、長ねぎ	白みそ、マーメレード、しょうゆ、ウスターソース、酢、食塩	ごはん	やわらかせんべい 牛乳 ゼリーフライ △埼玉県郷土料理
14 (金)	ツナ団子のケチャップ和え かぶのしらす和え みそ汁(長ねぎ・しめじ)	米、うどん、片栗粉、油、パン粉、砂糖	ツナ、豚小間肉、卵、しらすぼし、かつお節(だし)、いわし(煮干し)、わかめ	かぶ、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しめじ、かぶの葉	白みそ、しょうゆ、カレールー(アレルギーフリー)、ケチャップ、酢	ごはん	ソフト塩せんべい 麦茶 カレーうどん
17 (月)	竹輪の磯辺揚げ さつまいもとベーコンのきんぴら みそ汁(水菜・玉ねぎ)	米、さつまいも、マカロニ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	ちくわ(乳不使用)、ベーコン(乳不使用)、きなこ、いわし(煮干し)、白いりごま、あおのり	たまねぎ、みずな	白みそ、しょうゆ、食塩	ごはん	野菜せんべい 麦茶 マカロニきなこ
18 (火)	☆ポークカレー きゅうりとささみの酢の物 ポイルウインナー	米、おはぎ(乳不使用)、じゃがいも、カルテツ玄米せんべい(乳不使用)、砂糖、油	牛乳、ウインナー(乳不使用)、豚もも肉、鶏ささ身、わかめ	きゅうり、たまねぎ、にんじん	カレールー(アレルギーフリー)、酢、食塩	ごはん	バナナ 牛乳 ミニおはぎ(つぶあん) カルテツ玄米せんべい
19 (水)	麻婆豆腐 じゃが芋の旨煮 みそ汁(青梗菜・麩)	米、じゃがいも、フチルー(カスタード)、砂糖、焼酎、油、片栗粉	牛乳、絞豆腐、豚ひき肉(赤身)、いわし(煮干し)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン、しいたけ、しょうが	白みそ、赤みそ、しょうゆ	ごはん	かぼちゃポーロ 牛乳 ブチクレープ(カスタード)
28 (金)	ツナ団子のケチャップ和え かぶのしらす和え みそ汁(長ねぎ・しめじ)	アップル&キャロットジュース、米、ミニたい焼き(乳不使用)、油、片栗粉、パン粉、砂糖	ツナ、卵、しらすぼし、いわし(煮干し)、わかめ	かぶ、たまねぎ、しめじ、かぶの葉	白みそ、ケチャップ、しょうゆ、酢	ごはん	ソフト塩せんべい アップル&キャロットジュース ミニたい焼き
29 (土)	鶏肉と野菜の炒めもの 二色ナムル みそ汁(じゃが芋・麩)	米、じゃがいも、焼酎、ごま油、砂糖、油	鶏もも肉、いわし(煮干し)	もやし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら	白みそ、しょうゆ、酢、鶏がら粉末、食塩、わかめごはんの素、こしょう	ごはん	星型せんべい 麦茶 おにぎり(わかめ) 塩ゆでブロッコリー
31 (月)	竹輪の磯辺揚げ さつまいもとベーコンのきんぴら みそ汁(水菜・玉ねぎ)	米、さつまいも、揚げせんべい(乳不使用)、おこめ棒(乳不使用)、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	飲むヨーグルト(マスカット)、ちくわ(乳不使用)、ベーコン(乳不使用)、いわし(煮干し)、白いりごま、あおのり	みずな、たまねぎ	白みそ、しょうゆ	ごはん	野菜せんべい 飲むヨーグルト(マスカット) おこめ棒 揚げせんべい

◎都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★マークは、年長児クラスといずみの学園のお友達のリクエストメニューです。

♪は新メニューです。

3月の食材  
菜花、キャベツ、かぶ、  
ニラ、たまねぎ



## ニラの栄養は〇〇に多い？

ニラに多く含まれる**アリシン**は、  
ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を促す働きをし、  
**疲労回復**に効果的です。

アリシンは、ニラの**根元**に多く含まれており、その量は葉先の約4倍です。

※〇、1歳児クラス・・・コンポート、2歳児クラス以上・・・生のりんご

年長児クラスのみなさん  
卒園おめでとうございます！  
小学校でもお給食をもぐもぐいっぱい  
食べて、元気に過ごしてください。



お子さんの  
健やかな成長と幸せを願い、  
3月3日に各保育所で  
お楽しみ献立を提供します。



給与栄養量  
3歳未満児 エネルギー 468キロカロリー  
たんぱく質18.7g 脂質14.5g 食塩1.9g  
3歳以上児 エネルギー 516キロカロリー  
たんぱく質21.2g 脂質16.0g 食塩2.0g