

3月行事・献立予定

令和7年度 溝口 保育所

日 曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
2 月	身体測定（以上児）	御飯 焼きそば ごぼうのから揚げ 白ネギのあったかスープ オレンジ	米 中華麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり ごぼう ねぎ ベーコン 玉ねぎ 人参 かぶ しめじ しょうが オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 カレー卵トースト
3 火	ひなまつり会	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ ポイル野菜 チーズ 菜の花のすまし汁 いちご	米 卵 人参 蓮根 かんぴょう 椎茸 さやえんどう 鶏肉 にんにく しょうが ブロッコリー 人参 チーズ 菜の花 花麩 いちご	りんごジュース	ひなまつりゼリー ひなあられ
4 水	身体測定（未満児）	御飯 若鶏の中華漬け かみかみ和え 豆腐の中華スープ オレンジ	米 鶏肉 生姜 にんにく ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ごま ハム 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 ビスケット	♥うどん
5 木	誕生会	おめでとうランチ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ バター グリンピース エビ ブロッコリー きゅうり レタス スパゲティ パイン	のむヨーグルト	牛乳 いちごケーキ
6 金		御飯 ほうれん草のグラタン ブロッコリーのドレッシング和え ベーコンスープ パナナ	米 鶏肉 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 バター 牛乳 チーズ ブロッコリー きゅうり 人参 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ パナナ	牛乳 スティックパン	牛乳 せんべい
7 土				牛乳 サブレ	フルーツジュース クラッカー
9 月	安全指導週間（13日 まで）	御飯 ♥野菜ラーメン キャベツの中華和え ウィンナー パイン	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 ウィンナー パイン	牛乳 サンドビスケット	豆乳 ミニドック
10 火	避難訓練	御飯 筑前煮 焼きししゃも 麩のすまし汁 パナナ	米 鶏肉 人参 たけのこ 蓮根 ごぼう 里芋 椎茸 さやいんげん ししゃも 玉ねぎ ねぎ 小松菜 麩 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 みそラスク
11 水		御飯 ♥ハンバーグ グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー レタス きゅうり 人参 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	♥二色おにぎり
12 木	お別れ会	五目おこわ ♥唐揚げ ♥たらこパスタ ♥ブロッコリーサラダ フライドポテト いちご	米 鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 赤板 鶏肉 スパゲティ たらこ ブロッコリー 人参 キャベツ じゃが芋 いちご	飲むヨーグルト	♥フルーツパフェ 0.1歳 ゼリーパフェ
13 金	お別れ遠足（そう組） 布団持ち帰り	お弁当の日			ジュース お菓子
14 土				牛乳 クッキー	フルーツジュース せんべい
16 月		御飯 スパゲティナポリタン キャベツのフレンチサラダ 野菜のミルクのスープ パイン	米 スパゲティ 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン チーズ キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ベーコン ほうれん草 牛乳 パイン	豆乳 米菓子	乳酸菌飲料 フランスパン せんべい
17 火		御飯 豚大根 ほうれん草の磯香和え 油揚げの味噌汁 いちご	米 豚肉 大根 人参 ごぼう 生姜 ほうれん草 人参 もやし のり佃煮 油揚げ 玉ねぎ 人参 わかめ いちご	ぶどうゼリー	牛乳 ビスケット
18 水		♥ハヤシライス ♥ドレッシングサラダ チーズ パイン	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ コーン パセリ ブロッコリー 人参 レタス きゅうり チーズ パイン	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ
19 木		御飯 ♥揚げ餃子 ポイルブロッコリー ベーコンスープ パナナ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが ブロッコリー 玉ねぎ ベーコン キャベツ パセリ 人参 パナナ	牛乳 小魚	フルーツゼリー ウエハース
21 土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
23 月		御飯 ♥肉うどん ほうれん草のおかか和え オレンジ	米 うどん 豚肉 生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ なると ほうれん草 人参 もやし かつお節 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ごまごま豆腐パン
24 火	食育の日	御飯 ★おからとポテトのお焼き 切干大根としめじのサラダ 豆乳味噌スープ いちご	おから じゃが芋 人参 椎茸 グリンピース 切干大根 ツナ しめじ パプリカ きゅうり 豆乳 玉ねぎ コーン ねぎ いちご	ヨーグルト	牛乳 ★野菜ポッキー
25 水		♥ポークカレーライス グリーンサラダ 福神漬け いちご	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー きゅうり レタス 人参 福神漬け いちご	牛乳 パナナ	牛乳 ♥肉まん
26 木	修了式	御飯 煮魚 マカロニサラダ 小松菜と花麩のすまし汁 りんご	米 赤魚 生姜 キャベツ マカロニ きゅうり 人参 コーン チーズ 玉ねぎ 小松菜 麩 ねぎ りんご	牛乳 ウエハース	プリン
27 金	布団持ち帰り	御飯 豚肉の生姜焼き さわやかキャベツ ベーコンスープ グレープフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ なら 生姜 キャベツ きゅうり パイン ベーコン 人参 じゃが芋 玉ねぎ パセリ グレープフルーツ	牛乳 米菓子	飲むヨーグルト せんべい
28 土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース クラッカー
30 月		御飯 きつねうどん ほうれん草のしらす和え チーズ オレンジ	米 うどん 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参 しらす干し チーズ オレンジ	牛乳 米菓子	豆乳 せんべい
31 火		御飯 焼鯖の夕焼けソース ブロッコリーの香りと和え なめこ汁 いちご	米 鯖 人参 ブロッコリー 人参 かつお節 なめこ 豆腐 ねぎ いちご	牛乳 ポーロ	牛乳 ちらす揚げ

おめでとうランチ・・・チキンライス エビフライ ブロッコリーサラダ スパソテー パイン

食育の日のサンプル展示は5歳児です。主食（御飯）の量は120gです。

今月の果物はいちご、りんご、パイン、オレンジ、グレープフルーツ、バナナを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。★印は新メニューです。♥印はリクエストメニューです。