

# 3月献立表

令和7年3月1日発行  
別府つくし保育園

日曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
1 土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの中華漬け 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②スキムミルク 豆乳 ☆さつま芋蒸しパン	未：445 以：574	牛乳 豆乳 鶏肉 豆腐 わかめ スキムミルク みそ いりこ チーズ	米 砂糖 油 里芋 さつま芋 薄力粉 ごま	人参 さやいんげん きゅうり 玉ねぎ 葉ネギ 椎茸
3 月	ちらし寿司 治部煮 かまかむ海藻サラダ 花麩の清汁	①牛乳 (A)豆乳 人参粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆ひなあられ 以：桜もち 未：ゆかりおにぎ	未：547 以：680	牛乳 豆乳 豆腐 鶏肉 わかめ かつお 昆布 スキムミルク 厚揚げ	米 砂糖 油 里芋 ふ 桜もち ひなあられ	人参 さめざや 椎茸 キャベツ ほうれん草 切干大根 しめじ えのき 玉ねぎ 葉ネギ
4 火	十六穀ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 油揚げの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ②スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：549 以：673	牛乳 豆乳 鶏肉 納豆 豆腐 スキムミルク 油揚げ みそ のり佃煮	米 砂糖 油 じゃが芋 粉寒天 甘納豆 十六穀米	ブロッコリー 玉ねぎ えのき 人参 ブロッコリー 葉ネギ 桃 バナナ みかん りんご バイン
5 水	白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 もやしナムル 中華スープ	①牛乳 (A)豆乳 オレンジ ②スキムミルク 豆乳 ☆メロンパンクッキー	未：578 以：674	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ みそ いりこ スキムミルク	米 砂糖 油 薄力粉 片栗粉 ごま	オレンジ しめじ ほうれん草 たけのこ 人参 とうもろこし 玉ねぎ キャベツ ビーマン 人参 もやし
6 木	カレーうどん カリカリベーコンのサラダ キウイフルーツ	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ②葉ネギ ☆高菜おにぎり	未：407 以：470	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン 油揚げ	米 砂糖 油 うどん麺	大根 人参 玉ねぎ きゅうり とうもろこし レタス トマト キウイ
7 金	白ごはん 白身魚のムニエル 野菜のソテー かぶのポトフ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ②スキムミルク 豆乳 ☆アメリカンドッグ	未：531 以：678	牛乳 豆乳 白身魚 ウインナー スキムミルク	米 砂糖 油 薄力粉 さつま芋 じゃが芋	キャベツ 人参 とうもろこし ビーマン パプリカ 玉ねぎ かぶ セロリー
8 土	白ごはん 鳴門煮 ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②葉ネギ ☆わかめおにぎり	未：428 以：464	牛乳 豆乳 豆腐 厚揚げ みそ わかめ チーズ いりこ 豚肉	米 砂糖 油 ごま じゃが芋	人参 こんにゃく ほうれん草 玉ねぎ パプリカ 葉ネギ 桃 葉ネギ
10 月	胚芽ごはん 豚肉の生姜焼き 菜の花の和え物 さつま芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆ぶどうゼリー、バイン	未：601 以：645	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ 納豆 スキムミルク みそ いりこ	米 砂糖 油 胚芽米 さつま芋	玉ねぎ 人参 もやし しめじ 菜の花 とうもろこし 葉ネギ ブロッコリー バイン
11 火	白ごはん 鶏のねぎ味噌焼き れんこんのさんぴら 豆腐の清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ②スキムミルク 豆乳 ☆黒糖ごま蒸しパン	未：517 以：612	牛乳 豆乳 鶏肉 納豆 豆腐 スキムミルク みそ いりこ のり佃煮	米 油 砂糖 薄力粉 ごま	人参 葉ネギ ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 えのき れんこん
12 水	白ごはん 肉じゃが炒め 春雨サラダ 坦々風スープ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ②スキムミルク 豆乳 ☆ポテトドーナツ	未：411 以：495	牛乳 豆乳 豚肉 わかめ スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 春雨 片栗粉	きゅうり もやし 人参 深ネギ 玉ねぎ レタス えのき にはら とうもろこし
13 木	白ごはん 麻婆大根 キャベツとツナのナムル わかめスープ	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ②スキムミルク 豆乳 ☆抹茶ココーン	未：483 以：590	牛乳 豆乳 豚肉 ツナ いりこ	米 油 砂糖 薄力粉 片栗粉 抹茶 ごま油	バナナ 大根 人参 たけのこ 玉ねぎ 葉ネギ とうもろこし キャベツ ほうれん草 えのき 椎茸 しめじ 深ネギ
14 金	ロールパン 鮭のマヨネーズ焼き フレッシュサラダ 白菜とベーコンのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ②葉ネギ ☆甘辛肉のおにぎり	未：470 以：543	牛乳 豆乳 鶏肉 鮭 ベーコン	米 油 砂糖 ロールパン 春雨	大根 キャベツ 葉ネギ 人参 とうもろこし 白桃 きゅうり
15 土	 卒園式 					
17 月	安全訓練 素ごはん 豚肉と大根の煮物 かぼちゃの胡麻和え えのきの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 しらすず ②スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	未：478 以：518	牛乳 豆乳 豚肉 しらす 納豆 わかめ みそ スキムミルク いりこ	米 油 砂糖 かぼちゃ ごま	玉ねぎ えのき さやいんげん 大根 人参 葉ネギ バナナ もも バイン みかん りんご
18 火	誕生会  お楽しみメニュー 		未：576 以：755	牛乳 豆乳 サバ 鶏肉 かつお カルピス	米 油 砂糖 薄力粉 ゼリー ビスケット ココア 片栗粉	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 深ネギ 大根 椎茸
19 水	うんどうあそび 焼肉パスタ コールスロー コンソメスープ オレンジ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ②スキムミルク 豆乳 ☆スイートポテト	未：476 以：514	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク	スパゲッティ 麺 砂糖 油 さつま芋 じゃが芋 黒ごま	とうもろこし 人参 ビーマン 玉ねぎ しめじ キャベツ セロリー パセリ オレンジ
20 木	 春分の日 					
21 金	お別れ会  お楽しみメニュー 		未：597 以：805	牛乳 豆乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 片栗粉 ビーフン	もやし キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ きくらげ りんご
22 土	白ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのゆかり和え わかめの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②葉ネギ ☆しそ昆布おにぎり	未：392 以：480	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ みそ いりこ わかめ 高野豆腐	米 砂糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 きゅうり グリーンピース えのき 葉ネギ 大根
24 月	白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆オレンジゼリー、オレンジ	未：450 以：488	牛乳 豆乳 豚肉 しらす みそ いりこ スキムミルク わかめ 豆腐 納豆	米 砂糖 油 粉寒天 じゃが芋	しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 さやいんげん えのき もやし 葉ネギ オレンジ ほうれん草
25 火	十六穀ごはん さわらの西京焼き ひじきの和風サラダ かぶの清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ②スキムミルク 豆乳 ☆黒ごまクッキー	未：547 以：664	牛乳 豆乳 白身魚 ひじき みそ かつお 納豆 のり佃煮 いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋 ごま 十六穀 薄力粉	きゅうり 人参 かぶ 玉ねぎ 葉ネギ えのき
26 水	うんどうあそび 白ごはん 野菜炒め さつま芋とツナのサラダ 春雨スープ	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ②スキムミルク 豆乳 ☆おからドーナツ	未：502 以：536	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク ツナ おから	米 砂糖 油 さつま芋 春雨 薄力粉	バナナ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ もやし ビーマン しめじ 人参 葉ネギ
27 木	白ごはん 鶏の胡麻焼き ほうれん草としらすの和え物 根菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ②スキムミルク 豆乳 ☆りんごごまさつま芋の甘煮	未：509 以：585	牛乳 豆乳 鶏肉 しらす みそ 納豆 のり佃煮 いりこ	米 砂糖 油 さつま芋 ごま	人参 ごぼう 大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ 葉ネギ りんご
28 金	ロールパン かみかみバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ②葉ネギ ☆鮭わかめおにぎり	未：412 以：516	牛乳 豆乳 豚肉 牛肉 おから 鮭フレーク わかめ ひじき	米 砂糖 油 ロールパン じゃが芋	人参 大根 玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー とうもろこし
29 土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 もやし胡麻和え えのきの清汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ②スキムミルク 豆乳 ☆ほうれん草ソーテー	未：515 以：547	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ わかめ かつお 昆布	米 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 ごま	こんにゃく さやいんげん 人参 玉ねぎ もやし 葉ネギ ほうれん草 ベースト
31 月	白ごはん 麻婆豆腐 3色野菜の中華漬け 豚肉ともやしのスープ	①牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：537 以：569	牛乳 豆乳 豆腐 スキムミルク 豚肉 甘納豆	米 油 砂糖 粉寒天 ごま 片栗粉	人参 たけのこ 葉ネギ 大根 もやし きゅうり キャベツ 深ネギ バナナ みかん もも バイン りんご