



3月の給食献立表



令和7年度

八潮市立保育所

| 日・曜 | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | | | 栄養価 | |
|---------------------------------------|--|----------------------------|---|---|--|--|--------------------|--------------------|
| | | | 血や肉になる (赤の仲間) | 熱や力になる (黄色の仲間) | からだの調子を整える (緑の仲間) | その他 (調味料等) | 1~2歳児 | 3~5歳児 |
| 2月 17火 | ロールパン タンドリーチキン ポテトサラダ トマトスープ | 牛乳 肉ごぼうごはん | 牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト ベーコン | パンじゃが芋 マヨネーズ 砂糖 米 大豆油 | にんにく 生姜 玉葱 きゅうり にんじん コーン ごぼう 枝豆 トマト缶 ピーマン | クチャップ 塩 酒 カレー粉 コンソメ こしょう しょうゆ パプリカ ナツメグ | 577 kcal 23.8 g | 614 kcal 27.1 g |
| 3月 ひな祭り 3火 | ちらしずし 鶏肉の照り焼き 菜の花のごまあえ すまし汁 | 牛乳 桜もち | 牛乳 昆布 油揚げ たまご 鶏肉 鯉節 こしあん | 米 砂糖 大豆油 ごま 焼き麩 小麦粉 白玉粉 | 椎茸 蓮根 絹さや にんじん 菜の花 ほうれん草 コーン みつば いちご | 酢 塩 酒 しょうゆ みりん | 601 kcal 24.1 g | 632 kcal 24.7 g |
| 4月 18水 | こまちゃんミート ソーススパゲティ 海草サラダ コンソメスープ | 牛乳 チンジャオロースまん | 牛乳 豚肉 チーズ かにかま わかめ | スパゲティ 大豆油 小麦粉 ごま油 春雨 蒸しパンミックス | にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく 生姜 トマト 胡瓜 白菜 ピーマン 筍 | ソウルフード クチャップ 塩 酢 しょうゆ 中濃ソース オイスターソース | 556 kcal 21.1 g | 613 kcal 23.0 g |
| 5月 5木 | ごはん 高野豆腐の味噌煮 ゆで野菜 けんちん汁 | 牛乳 じゃがまる | 牛乳 高野豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 昆布 鯉節 チーズ | 米 大豆油 片栗粉 砂糖 じゃがいも | 玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ 椎茸 | しょうゆ 塩 酒 こしょう | 519 kcal 22.2 g | 575 kcal 23.8 g |
| 6月 23月 | ロールパン 鶏肉のクリーム煮 ミニゼリー コンソメスープ | 牛乳 6:バナナ 23:バナナとクッキー | 牛乳 鶏肉 | ロールパン 大豆油 小麦粉 マーガリン マカロニ じゃが芋 クッキー | 玉ねぎ ブロッコリー ミックスベジタブル にんじん キャベツ バナナ | コンソメ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ | 509 kcal 22.4 g | 612 kcal 23.2 g |
| 7月 21土 | ほうとううどん ヨーグルト バナナ | | 鶏肉 生揚げ 昆布 鯉節 味噌 ヨーグルト | うどん | ねぎ にんじん 椎茸 白菜 小松菜 かぼちゃ バナナ | みりん しょうゆ | 344 kcal 17.9 g | 312 kcal 15.9 g |
| 9月 24火 | ごはん 鯖の味噌焼き | 牛乳 | 牛乳 鯖 味噌 油揚げ 昆布 鯉節 | 米 砂糖 白滝 餃子の皮 じゃが芋 大豆油 | にんじん 枝豆 椎茸 切干し大根 ねぎ ごぼう えのきたけ 玉ねぎ | 酒 みりん しょうゆ 塩 クチャップ カレー粉 | 549 kcal 25.5 g | 602 kcal 27.4 g |
| 10月 25水 | 切干大根の煮物 豚汁 | インドサモサ | 豚肉 生揚げ 鶏肉 | | | | | |
| 10月 25水 | タンメン さつま芋のレモン煮 | 牛乳 | 牛乳 豚肉 なんと 昆布 あさり 油揚げ | 中華めん 大豆油 さつま芋 砂糖 米 | もやし 白菜 なら きくらげ にんじん 玉ねぎ レモン 生姜 | 塩 こしょう 顆粒鶏がら 酒 しょうゆ | 545 kcal 19.5 g | 593 kcal 20.6 g |
| 9月 24火 | ごはん 松風焼 小松菜ときのこのソテー すまし汁 | 牛乳 揚げアップルパイ | 牛乳 鶏肉 たまご わかめ 鯉節 昆布 味噌 | 米 パン粉 砂糖 ごま 大豆油 春巻きの皮 小麦粉 | ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 しめじ 白菜 えのきたけ りんご | みりん 酒 しょうゆ 塩 シナモン | 518 kcal 22.2 g | 574 kcal 24.6 g |
| 11月 26木 | カレーライス コーンスロー ヨーグルト 麦茶 | 牛乳 お好み焼き | 牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト 桜えび 青のり 鯉節 | 米 じゃが芋 大豆油 砂糖 小麦粉 カレールウ | 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく キャベツ コーン きゅうり もやし | 酒 酢 塩 こしょう 麦茶 お好み焼きソース | 628 kcal 24.4 g | 684 kcal 25.6 g |
| 13月 30月 | ごはん 鶏唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 | 牛乳 焼きうどん | 牛乳 鶏肉 油揚げ かにかま 味噌 煮干し 昆布 豚肉 鯉節 | 米 片栗粉 大豆油 砂糖 うどん | 生姜 大根 白菜 椎茸 にんじん キャベツ きゅうり | しょうゆ 酒 酢 塩 | 578 kcal 23.7 g | 626 kcal 25.2 g |
| 14月 28土 | ツナコーンライス ヨーグルト 白菜のミルクスープ | | 牛乳 まぐろ缶詰 ヨーグルト ウインナー | 米 大豆油 | コーン 枝豆 白菜 | コンソメ こしょう しょうゆ 塩 | 412 kcal 16.5 g | 385 kcal 14.4 g |
| 16月 31火 | 中華丼 ごぼうと蓮根のサラダ レタスの中華スープ | 牛乳 ホイールケーキ | 牛乳 豚肉 いか えび なんと たまご かにかま チーズ | 米 大豆油 片栗粉 マヨネーズ 白ごま ごま油 小麦粉 砂糖 マーガリン | 白菜 にんじん 筍 ごぼう きくらげ グリーンピース レタス れんこん 生姜 | 酒 しょうゆ 顆粒鶏がら 塩 こしょう 貝柱だし ベーキングパウダー | 537 kcal 21.0 g | 588 kcal 22.7 g |
| 19月 お彼岸 メニュー 19木 | ごはん 高野豆腐の味噌煮 ゆで野菜 けんちん汁 | 牛乳 おはぎ | 牛乳 高野豆腐 豚肉 味噌 油揚げ 昆布 鯉節 きな粉 こしあん | 米 大豆油 片栗粉 砂糖 もち米 | 玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ 椎茸 | 塩 しょうゆ 酒 | 551 kcal 22.4 g | 604 kcal 23.6 g |
| 誕生会 | わかめごはん いかのかりん揚げ 春雨サラダ 味噌汁 | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 わかめ 豆腐 たまご 味噌 鯉節 昆布 いか | 米 小麦粉 大豆油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油 バター 蒸しパンミックス | 生姜 きゅうり もやし にんじん 小松菜 えのきたけ バナナ | 酒 酢 しょうゆ | 603 kcal 26.0 g | 659 kcal 30.0 g |
| 塗りつぶした日は、八条と伊草です は、5歳児クラスは箸を使用します。 | | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | | | |
| | | | | 1~2才児 | 535 | 22.2 | | |
| | | | | 3~5才児 | 578 | 23.5 | | |

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※0・1・2才児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。

誕生会の日程

- 八条保育所 6(金)
- 伊草保育所 10(火)
- 南川崎保育所 10(火)
- 古新田保育所 5(木)



皆さんは、保育所での給食とおやつの時間は、楽しく、美味しく、食べることができましたか？
 5歳児さんは、小学校でのたのしい給食が待っています。
 進級するみなさん、これからも美味しい給食をつくります。
 そして、来年度も、食育を行います。
 新しい5歳児さん、楽しみにしてください。

