



3月 献立表 幼児食

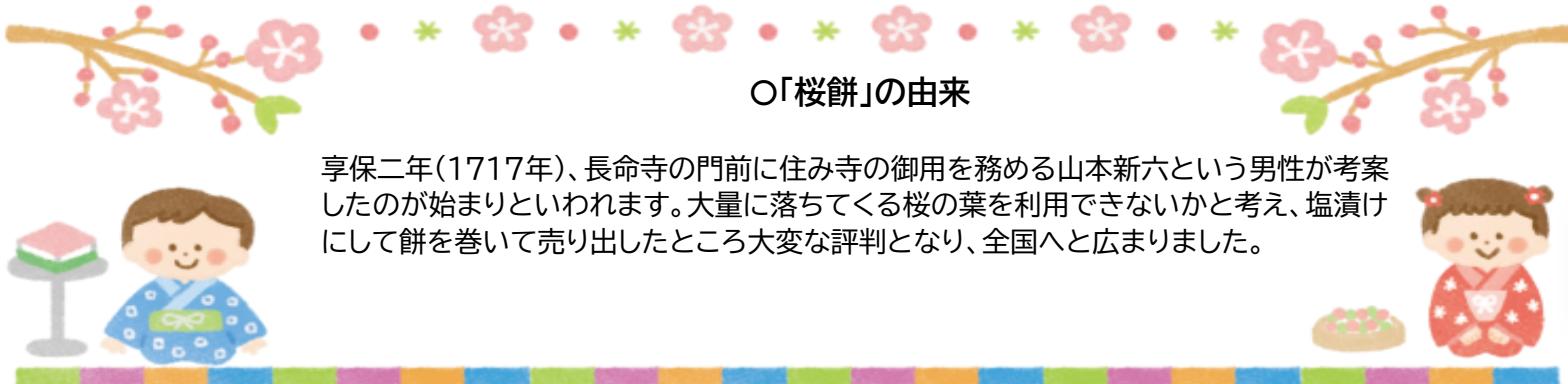
2025年



wakamiya保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	もやしラーメン 即席漬け バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚肉、しらす干し、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	しょうが、りょくとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、メンマ、こまつな、はくさい、チングエンサイ、刻み昆布、レモン、バナナ	中華めん、なたね油、上白糖、いりごま、薄力粉	中華だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
3 月	豚寿司 おかか和え 麩のすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎カルピス ◎いちごババロア	豚もも肉、削り節、牛乳、乳酸菌飲料、ホイップクリーム	大葉、キャベツ、こまつな、にんじん、生わかめ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、いちご	うるち米、上白糖、いりごま、車ふ	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、かつおだし、うすぐちしょうゆ、しょうゆせんべい、ババロア
4 火	ごはん ポトフ ボイルワインナー ツナサラダ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	ウインナーソーセージ、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	ブロッコリー、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、グリンピース、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ
5 水	ごはん(ゆかり) ナムル 厚揚げのカレー煮 ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎クラッカーサンド	焼き竹輪、豚もも肉、厚揚げ、ゼラチン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、クリームチーズ	チングエンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、グリンピース、オレンジジュース、粉寒天、いちごジャム	うるち米、ごま油、上白糖、いりごま、なたね油、かたり粉	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、カレー粉、みりん風調味料、中華だし、クラッカー
6 木	パン 魚フライオーロラソース 付け合わせ きのこスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎小松菜とツナのみぞおにぎり	ホキ、ロースハム、牛乳、ツナ缶、削り節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、しいたけ、ぶなしめじ、バナナ、こまつな	ロールパン、薄力粉、パン粉、なたね油、マカロニ、うるち米、ごま油	食塩、こしょう、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、うすぐちしょうゆ、麦茶、みりん風調味料、米みそ
7 金	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎芋せんざい(乳児) ◎白玉せんざい(幼児)	牛ばら肉、鶏もも肉、牛乳、あずき、絹ごし豆腐	にんじん、チングエンサイ、たまねぎ、りょくとうもやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、しいたけ、こねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、ごま油、ぎょうざの皮、上白糖、さつまいも、白玉粉	料理酒、オイスターソース、食塩、こいくちしょうゆ、中華だし、うすぐちしょうゆ、こしょう、麦茶
8 土	焼きうどん 豆腐とチングエン菜のスープ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ポンデケージョ	豚肉、蒸しかまぼこ、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こねぎ、あおのり、きくらげ、チングエンサイ、バナナ	うどん、なたね油、白玉粉	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、うすぐちしょうゆ、ウエハース
10 月	お弁当					
11 火	ごはん 豆腐とツナの卵焼き ごま和え そうめん汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎スイートポテトドーナツ	絹ごし豆腐、ツナ缶、卵、蒸しかまぼこ、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	にんじん、スイートコーン、グリンピース、りょくとうもやし、チングエンサイ、たまねぎ、こねぎ	うるち米、なたね油、上白糖、いりごま、そうめん、さつまいも、有塩バター、薄力粉	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすぐちしょうゆ、みりん風調味料、ソフトビスケット、ベーキングパウダー
12 水	パン クリームシチュー 大根サラダ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎米粉ココア蒸しパン	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリンピース、だいこん、こまつな、スイートコーン、バナナ	ロールパン、調合油、じゃがいも、上白糖、なたね油、米粉	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、ピュアココア、ベーキングパウダー
13 木	ごはん ヒレカツ ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎マーラーカオ	豚ヒレ肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、豆乳、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切干したいこん、こねぎ、バナナ、レーズン	うるち米、薄力粉、パン粉、なたね油、上白糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、こいくちしょうゆ
14 金	ごはん 魚とわかめの煮つけ 酢の物 厚揚げの味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ロッククッキー	さわら、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、スキムミルク	わかめ、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、薄力粉、マーガリン、コーンフレーク	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー
15 土	スペゲティナポリタン フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎ステックパン	ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、スイートコーン、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、レーズン、バナナ	スペゲッティ、なたね油、サラダ油、上白糖、薄力粉	トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、ドライイースト、ベーキングパウダー

17 月	ごはん 魚のごまみそ焼き 白菜のおかか和え えのきだけのすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎いもてん	さわら、削り節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こねぎ	うるち米、なたね油、いりごま、上白糖、さつまいも、天ぷら粉	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、ウエハース
18 火	パン かぼちゃグラタン コンソメスープ ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎たこやき	鶏もも肉、牛乳、粉チーズ、ベーコン	いちごジャム、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、こねぎ、バナナ	食パン、有塩バター、マカロニ、パン粉	ホワイトソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、お好み焼き、お好み焼きソース、マヨネーズ
19 水	ラーメン 和え物 バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎わかめおにぎり	豚肉、牛乳、プロセスチーズ	しょうが、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、キャベツ、こねぎ、きくらげ、きゅうり、刻み昆布、バナナ、乾燥わかめ	中華めん、サラダ油、上白糖、うるち米	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、麦茶
21 金	赤飯 若鶏のたつた揚げ 付け合わせ ごぼうの味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎アイスクリーム	あずき、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ラクトアイス	新しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ぶなしめじ、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、もち米、かたくり粉、なたね油	合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ
22 土	カツカレー パプリカのサラダ ゼリー	○牛乳 ○菓子	牛ひき肉、豚ひき肉、豚ロース、ツナ缶、ゼラチン、牛乳	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、炒め油、サラダ油、上白糖	カレールウ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ウエハース
24 月	ごはん カレー肉じゃが なます オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎(幼児)うぐいすもち ◎(乳児)菓子	豚肉、牛乳、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、きな粉	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな、刻み昆布、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、じゃがいも、板こんにゃく、上白糖、さつまいも、白玉粉	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、穀物酢、麦茶、抹茶
25 火	焼肉丼 春雨スープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎菜の花サンド	豚肉、牛乳、スキムミルク、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、だいこん、しょうが、レモン、きくらげ、チンゲンサイ、バナナ、ネーブルオレンジ、ブロッコリー	うるち米、調合油、上白糖、いりごま、はるさめ、ロールパン	こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、マヨネーズ
26 水	ごはん 野菜のかき揚げ 付け合わせ 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎麩のラスク	しばえび、油揚げ、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、わかめ、こねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、なたね油、車ふ、グラニュー糖、食塩不使用バター	食塩、かつおだし、米みそ、ピュアココア
27 木	ごはん 春けんちん 焼きししゃも 酢みそ和え	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎野菜かりんとう	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ししゃも、しらす干し、スキムミルク、牛乳	キャベツ、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、こねぎ、こまつな、はくさい	うるち米、なたね油、ごま油、上白糖	かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、米みそ、穀物酢、かりんとう、ソフトビスケット
28 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 豆乳スープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ピーチケーキ	鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	オレンジマーマレード、パセリ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、黄桃缶	うるち米、なたね油、じゃがいも、マカロニ、薄力粉、上白糖、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、こしょう、コンソメ、ベーキングパウダー
29 土	肉うどん 甘酢漬け バナナ	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎焼きプリンタルト	牛ばら肉、蒸しかまぼこ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、しょうが、バナナ	うどん、上白糖、いりごま	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、食塩、穀物酢、しょうゆせんべい、麦茶、タルト
31 月	ごはん 豚肉と大根の煮物 レモン酢和え	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎プルーン ◎菓子	豚肉、厚揚げ、かつお節、牛乳	だいこん、にんじん、こねぎ、干しこじたけ、きゅうり、だいじもやし、ほうれんそう、刻み昆布、レモン、プルーン	うるち米、なたね油、板こんにゃく、上白糖	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、ソフトビスケット、麦茶



○「桜餅」の由来

享保二年(1717年)、長命寺の門前に住み寺の御用を務める山本新六という男性が考案したのが始まりといわれます。大量に落ちてくる桜の葉を利用できないかと考え、塩漬けにして餅を巻いて売り出したところ大変な評判となり、全国へと広りました。

○「桜餅」といえばどっち派?

桜餅は、関東風と関西風の2種類の桜餅があります。

関西風



道明寺粉で作った皮で小豆餡を包んだスタイル。おまんじゅう状の丸い形が特徴です。

関東風



小麦粉などの生地を焼き、クレープ状の皮で餡を巻いたスタイル。筒型の形状が特徴です。

