

2025年

3月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	献立名	献立名	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	ごはん 牛 乳	ハンバーグのケチャップかけ マカロニサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・砂糖・マカロニ・ マヨネーズ・麩・ゼリー	ミックスベジタブル・小松菜・人参	ハンバーグ(牛、鶏)・味噌・ 牛乳・ヤクルト
3	月	ごはん 牛 乳	雑炊らし寿司 花麩とほうれん草のすまし汁 ももゼリー	☆オレンジケーキ ジュース	米・白ごま・油・花麩・ ももゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、 干瓢、干しいたけ)・たくあん・菜の 花・ほうれん草・人参・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	さけ・桜でんぶ・卵・牛乳
4	火	めん 牛 乳	ミートソース風スパゲティ ブロッコリーサラダ パン	☆ぶどうゼリー ヤクルト	スパゲティ・油・砂糖・ いちご食パン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマ ン・セロリ・トマト・ブロッコリー・ キャベツ・れんこん・コーン・人参・ 枝豆・ぶどうジュース・巨峰缶	豚肉・大豆たんぱく・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
5	水	ごはん 牛 乳	豚肉の生妻焼き 五目金平 豆腐とわかめのみそ汁	☆ミニバーガー ジュース	米・油・こんにゃく・ 砂糖・ごま油・白ごま・ ベジロール	生姜・ごぼう・れんこん・人参・ インゲン・黄ピーマン・わかめ・ キャベツ・玉葱・ジュース	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・ ハンバーグ(牛、鶏)
6	木	ごはん 牛 乳	<きよならえんぞく>	☆スイートポテト ジュース	さつま芋・マーガリン・ 砂糖	オレンジジュース	牛乳
7	金	ふりかけ ごはん 牛 乳	カニクリームコロッケ イタリアンスパソテー ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆バームクーヘン ジュース	米・油・スパゲティ・ バームクーヘン	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ ほうれん草・人参・ジュース	カニクリームコロッケ・卵・ 牛乳
8	土	ごはん 牛 乳	チャーハン 春雨の中華スープ ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・油・春雨・ゼリー・ ワッフル	玉葱・しめじ・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・ジュース	ウインナー・牛乳
10	月	ごはん 牛 乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ ひじきのツナサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆チーズクッキー ジュース	米・油・麩・小麦粉・ マーガリン・砂糖	キャベツ・ひじき・ブロッコリー・ 玉葱・人参・コーン・ほうれん草・ ジュース	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳・卵・チーズ
11	火	ごはん 牛 乳	ビーフカレー キャベツとじゃこのサラダ りんごゼリー	☆青のりポテトフライ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー	玉葱・人参・キャベツ・れんこん・ ほうれん草・コーン・青のり・ジュース	牛肉・じゃこ・牛乳
12	水	ごはん 牛 乳	鶏肉の照り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜ととうもろこしのみそ汁	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・砂糖・油・ごま油・ たい焼	切干大根・人参・インゲン・小松菜・ 玉葱・ジュース	鶏肉・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳
13	木	パン 牛 乳	煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コンソメ お祝いデザート(年長のみ)	☆オレンジゼリー ヤクルト	ロールパン・ スパゲティ・ マヨネーズ・砂糖	玉葱・トマト・キャベツ・きゅうり・ 人参・コーン・パセリ・ オレンジジュース・みかん缶	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳・ アイスクリーム・ゼラチン・ ヤクルト
14	金	ごはん 牛 乳	<しゅうりょうしょうしょじゅよしぎ> 麩のしめじしょうゆ焼き だけのことちくわの金平 わかめと大根のみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・油・ごま油・砂糖・ 白ごま・ロールパン	レモン・だけのこと・ごぼう・人参・ インゲン・木くらげ・わかめ・大根・ キャベツ・玉葱・ジュース	さわら・ちくわ・味噌・牛乳・ ウインナー
15	土	ごはん 牛 乳	焼肉丼 わかめととうもろこしのみそ汁 オレンジ	☆フルーチェ ジュース	米・油・うずまき麩	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・わかめ・オレンジ・黄桃缶・ ジュース	牛肉・味噌・牛乳・フルーチェ
17	月	ふりかけ ごはん 牛 乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え 豚汁	☆りんごゼリー ヤクルト	米・油・片栗粉・砂糖・ さといも・こんにゃく	ほうれん草・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ごぼう・大根・白菜・ 青葱・りんごジュース・リンゴ	豆腐ハンバーグ・かつおぶし・ 豚肉・あげ・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
18	火	パン 牛 乳	白身魚の磯辺フライ ミモザサラダ ポタージュスープ	☆お好み焼き ジュース	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ お好み焼きミックス	青のり・カリフラワー・キャベツ・ 枝豆・人参・玉葱・ ミックスベジタブル・パセリ・青葱・ ジュース	ほき・卵・牛乳・豚肉
19	水	めん 牛 乳	<しゅうぎょうしぎ> 野菜ラーメン イカリングフライ ゼリー	☆ツナロールサンド ジュース	ラーメン・ごま油・油・ ゼリー・ロールパン・ マヨネーズ	白菜・玉葱・ちんげん菜・コーン・ 人参・木くらげ・キャベツ・ジュース	豚肉・イカリングフライ・ 牛乳・シーチキン
21	金	ごはん 牛 乳	親子丼 貝だくさんみそ汁 りんご	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	米・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・リンゴ・ジュース	鶏肉・卵・味噌・牛乳・ アイスクリーム
22	土	ごはん 牛 乳	ケチャップライス ほうれん草と卵のコンソメスープ ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・ゼリー・ シュークリーム	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・ジュース	鶏肉・卵・牛乳
24	月	めん 牛 乳	イタリアンスパゲティ チキンナゲット&ブロッコリーサラダ オレンジ	☆焼ききなこドーナツアイス添え ジュース	スパゲティ・油・ マヨネーズ・ ホットケーキミックス・ 砂糖	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・トマト・ ブロッコリー・キャベツ・コーン・ 人参・オレンジ・ジュース	豚肉・チキンナゲット・牛乳・ 卵・きな粉・アイスクリーム
25	火	ふりかけ ごはん 牛 乳	エビカツ マカロニサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆手作りプリン ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・砂糖	ミックスベジタブル・ほうれん草・ ジュース	エビカツ・卵・牛乳・ 生クリーム
26	水	ごはん 牛 乳	和風ハンバーグ 白菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	☆りんごの包み揚げ ヤクルト	米・油・片栗粉・ 餃子の皮・小麦粉	白菜・れんこん・人参・黄ピーマン・ 枝豆・わかめ・りんご缶	ハンバーグ(牛、鶏)・豆腐・ 味噌・牛乳・ヤクルト
27	木	めん 牛 乳	カレーうどん エビシューマイ&肉まん ゼリー	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・油・片栗粉・米	玉葱・人参・グリーンピース・白葱・ 菜めし	豚肉・あげ・エビシューマイ・ 肉まん(豚)・牛乳・さけ
28	金	ごはん 牛 乳	とんかつ キャベツのサラダ さつま芋と小松菜のみそ汁	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ さつまいも・ シュークリーム	キャベツ・ブロッコリー・人参・枝豆・ コーン・小松菜・ジュース	豚肉・味噌・牛乳
29	土	めん 牛 乳	焼そば ちんげん菜と麩のみそ汁 りんご	☆のりたまおにぎり ジュース	焼そば麺・油・麩・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・ちんげん菜・リンゴ・ ジュース	豚肉・味噌・牛乳
31	月	ごはん 牛 乳	豚肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 麩とわかめのみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・油・麩・ ロールケーキ	キャベツ・玉葱・れんこん・インゲン・ 人参・わかめ・ジュース	豚肉・餃子(豚、鶏)・味噌・ 牛乳

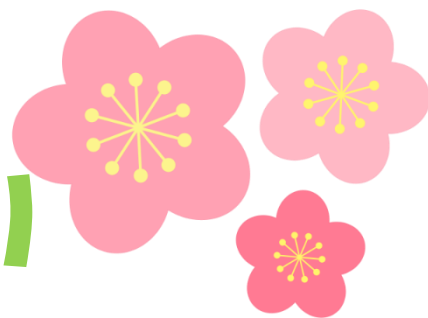
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025 年

3月

給食

だより



日差しが少しずつ暖かく感じられる季節になってきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、からだをたくさん動かして元気に過ごしましょう。

食事で出来る花粉症対策

この時期は、花粉症の発症が最も多いと言われています。
毎日の食事に免疫機能を整える食材や、症状を緩和してくれる食材を取り入れ、花粉症対策を心がけましょう。



免疫機能を整える食材

・発酵食品

(納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など)



・食物繊維

(きのこ・海藻・野菜など)



アレルギー症状を緩和させる食材

・n-3 系脂肪酸

(青魚・えごま油・亜麻仁油など)



・抗酸化作用の強い食品

(人参・ほうれん草・かぼちゃなど)



ひなまつり

ひなまつりは『桃の節句』とも呼ばれ、
ひな人形を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べ、
女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。
ひなあられは、桃・緑・黄・白の4色で
「四季」を表し、一年を通して健康でいられます
ようにという願いが込められています。



春キャベツ

春キャベツには、ビタミンCが冬キャベツの
1.3 倍多く含まれています。また、甘くてみ
ずみずしいのが特徴なので、生のままサラダ
などに使うのに向いています。キャベツに含
まれるビタミン類は水溶性で水に溶けやすい
ため、加熱する場合はスープなどに入れて食
べるのがおすすめです。