



3月 幼児食献立表



青字は年長児のリクエストメニューです♪

令和7年3月

幼保連携型認定こども園

神戸女子大学附属高倉台幼稚園

.日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類		
1 (土)	三色丼 なすのみそ汁 りんご ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌 ヨーグルト	米・砂糖	いんげん・玉葱 なす・青葱 りんご	淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	490 kcal
3 (月)	お別れ遠足 おにぎり持参🍱					
4 (火)	【ひなまつりメニュー】 ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁	卵・高野豆腐 ちくわ 油揚げ	米・砂糖・油 てんぷら粉・油 砂糖 花麩・そうめん	干し椎茸・人参・絹さや・刻みのり 青のり 菜の花・もやし・人参・コーン 三つ葉	淡口醤油 酢 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油・塩	520 kcal
5 (水)	誕生会 おにぎり持参🍱 バナナケーキ (ホットケーキミックス・バター・卵・牛乳・バナナ・砂糖)					
6 (木)	【お子さまランチ】 チキンライス ハンバーグ&フライドポテト ツナサラダ みかん プリン	鶏もも肉 豚ひき肉・牛ひき肉・卵 ツナ 牛乳・プリンミックス	米 じゃがいも・パン粉・油 フレンチドレッシング	人参・玉葱・ピーマン・ケチャップ・ソース 玉ねぎ・ケチャップ レタス・きゅうり・人参 みかん	塩 コンソメ 塩	550 kcal
7 (金)	ごはん 鯖の胡麻和味曾焼き 小松菜の和え物 けんちん汁	鯖・白味噌 木綿豆腐	米 胡麻・練り胡麻 砂糖	小松菜・もやし・人参 大根・人参・ごぼう・しいたけ・青葱	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	410 kcal
8 (土)	焼きそば 中華風かきたまスープ オレンジ ヨーグルト	豚もも肉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・人参 椎茸・青葱 オレンジ	中華あじ	460 kcal
10 (月) 弁当箱	おにぎり から揚げ 春雨サラダ バナナ キャンディチーズ	鶏もも肉 焼き豚 チーズ	米(鮭・青菜) 油・米粉・片栗粉・酒 春雨・砂糖	きゅうり・人参 バナナ	淡口醤油 酢 淡口醤油	500 kcal
11 (火)	コッパパン スノニッシュオムレツ 切り干しナポリタン ジャーマンポテト 牛乳	牛ひき肉・卵 ベーコン ウィンナー 牛乳	コッパパン 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・人参 切り干し大根・ピーマン・人参 ケチャップ	コンソメ コンソメ コンソメ	520 kcal
12 (水) 弁当箱	おにぎり 鮭の甘酢あんかけ 水菜サラダ りんご	鮭	米(ごま塩・わかめ) 砂糖・片栗粉 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・ピーマン 水菜・大根・人参 りんご	酢 淡口醤油	370 kcal
13 (木)	ごはん お好み焼き もやしのゆかり和え バナナ	豚もも肉	米 お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨドレ・天かす 砂糖	キャベツ・青葱 もやし・小松菜・人参・ゆかり バナナ	淡口醤油 淡口醤油	490 kcal
14 (金) 午前保育	麻婆豆腐丼 小松菜のサラダ りんご ヨーグルト	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌・高野豆腐 卵 ヨーグルト	米・砂糖・片栗粉・油 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・生姜・干し椎茸・青葱 小松菜・人参・ひじき りんご	中華あじ 淡口醤油 塩	550 kcal
15 (土)	鶏そぼろ丼 じゃがいものみそ汁 オレンジ ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 味噌 ヨーグルト	米・砂糖 じゃがいも	青葱 小松菜 オレンジ	淡口醤油 鰹・昆布だし	410 kcal
17 (月) 弁当箱	おにぎり 鯖の西京焼き 豆腐サラダ バナナ	鯖・白味噌 豆腐	米(ゆかり・青菜) 酒・砂糖 胡麻ドレッシング	ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	淡口醤油 塩	400 kcal

18 (火)	カレーライス マカロニサラダ オレンジ 牛乳	牛もも肉	じゃがいも・カレールー	玉葱・人参	コンソメ	560 kcal
		ハム	マカロニ・マヨドレ	ぎゅうり・人参 オレンジ		
19 (水) 終業式	親子丼 さつまいものみそ汁 りんご キャンディチーズ	卵・鶏もも肉	米・砂糖	玉葱・三つ葉	鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	460 kcal
		味噌・厚揚げ	さつまいも	えのき・青葱 りんご	鰹・昆布だし	
		チーズ				
20 (木)	春分の日					
21 (金)	ごはん チンジャオロース ほうれん草のナムル 中華スープ ヨーグルト	牛もも肉	米 砂糖	ピーマン・玉葱・たけのこ	中華あじ 濃口醤油	450 kcal
		卵	砂糖	もやし・ほうれん草	淡口醤油	
		豆腐 ヨーグルト		えのき・青葱	中華あじ	
22 (土)	トマトスパゲッティ フロッコリーのサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉	スパゲティ・砂糖	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	470 kcal
		卵	フレンチドレッシング	フロッコリー・人参 りんご	塩	
		牛乳				
24 (月)	ごはん 白身魚のフライ 高野豆腐のサラダ カレーポテト	ナイルパーチ・卵	米 酒・米粉・パン粉・油		淡口醤油	440 kcal
		高野豆腐・ハム	マヨドレ	もやし・人参・小松菜	淡口醤油	
			じゃがいも・カレー粉・油		塩	
25 (火)	ツナと小松菜の和風パスタ ポトフ風スープ バナナ 牛乳	ツナ	スパゲティ・オリーブ油	玉葱・小松菜	コンソメ	460 kcal
		鶏もも肉	じゃがいも	しめじ・人参・キャベツ バナナ	コンソメ	
		牛乳				
26 (水)	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え きのこのみそ汁	赤魚	米 酒・砂糖 練り胡麻・胡麻・砂糖	生姜 ほうれん草・人参・もやし えのき・椎茸・わかめ	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	350 kcal
		厚揚げ・味噌				
27 (木)	ごはん 中華風卵焼き 水菜のサラダ りんご キャンディチーズ	卵・鶏ひき肉	米 砂糖	切り干し大根・人参・干し椎茸	中華あじ 淡口醤油	470 kcal
			砂糖・ごま油	水菜・人参・ひじき・コーン りんご	淡口醤油 酢 塩	
		チーズ				
28 (金)	ごはん ホキの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 豚汁	ホキ	米 酒・片栗粉 マヨドレ	生姜 切り干し大根・キャベツ・人参 大根・人参・青葱	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	540 kcal
		豚もも肉・大豆・味噌				
29 (土)	シーフードピラフ ほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ツナ	米	玉葱・人参・いんげん	コンソメ	460 kcal
		卵	油	ほうれん草・人参 バナナ	コンソメ	
		牛乳				
31 (月)	ハヤシライス カラフルサラダ バナナ ヨーグルト	牛もも肉	米・ハヤシルウ・砂糖	玉葱・人参・しめじ・トマトケチャップ	コンソメ	460 kcal
		チーズ	和風胡麻ドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり・コーン バナナ		
		ヨーグルト				

【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・3日（月）はお別れ遠足のため、おにぎり持参🍱をお願いします。
- ・5日（水）は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと昼食のおにぎり🍱を持参してください。

今年度もお弁当箱やおにぎりの持参などにご協力いただき、ありがとうございました。
来年度も心をこめて、安全で、おいしい給食を提供します。