

## 3月の献立表 <幼児食>



トライアングル スマイル

2025年度

日にち	朝のおやつ 9:00	昼食	午後のおやつ		材料	カロリー 蛋白質
			15:00	18:30		
2	ミレービスケット・牛乳	ご飯 果物 高野豆腐の卵とじ ひじきの炒め煮 味噌汁(茄子)	ブラマンジェ・牛乳	おせんべい・麦茶	高野豆腐 卵 油揚げ たまねぎ しめじ 人参 いんげん 茄子	282kcal
16			さつまいものりんご煮・牛乳	おせんべい・麦茶		11.2g
17	ココナッツサブレ・牛乳	肉味噌スパゲティー ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ 果物	炊き込みご飯・牛乳	パン・麦茶	豚肉 ツナ たまねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゃべつ	320kcal
4			焼きそば・牛乳	おせんべい・麦茶		287kcal
18	ルヴァンクラッカー・牛乳	魚の照り焼き 切り干し大根のサラダ 若芽スープ	ジャムサンド・牛乳	おせんべい・麦茶	人参 きゅうり 若芽 ねぎ	12.5g
5	麦ふあーウエハース・牛乳	ご飯 ヨーグルト ローストチキン カラフル納豆 かきたま汁(青梗菜)	マカロニの黄粉和え・牛乳	パン・麦茶	鶏肉 卵 ひきわり納豆 たまねぎ おくら 人参 コーン 青梗菜	297kcal
19			ホットケーキ・牛乳	パン・麦茶		16.1g
6	お野菜ビスケット・牛乳	ご飯 果物 鮭の塩焼き ウインナーと野菜のソテー 味噌汁(白菜)	フルーツ寒天ゼリー・牛乳	おせんべい・麦茶	鮭 豚肉 油揚げ きゃべつ 人参 たまねぎ ピーマン 白菜	291kcal
20						14.6g
7	ルヴァンクラッカー・牛乳	ご飯 果物 鶏肉と大根の味噌煮 ブロッコリーのおかか和え おくらスープ	ツナサンド・牛乳	パン・麦茶	鶏肉 卵 高野豆腐 大根 いんげん ブロッコリー おくら 人参	273kcal
21			いも餅・牛乳	パン・麦茶		15.0g
9	ミレービスケット・牛乳	ご飯 果物 豆腐の肉あんかけ ちくわサラダ 味噌汁(なめこ)	白玉団子黒みつかけ・牛乳	おせんべい・麦茶	豆腐 ツナ 竹輪 人参 たまねぎ いんげん きゅうり なめこ 若芽 ねぎ	316kcal
23			フルーチェ・牛乳	おせんべい・麦茶		13.4g
10	ココナッツサブレ・牛乳	ご飯 果物 魚の香味焼き チャブチェ 豆腐のくずあんスープ	チヂミ・牛乳	パン・麦茶	かじき 豆腐 人参 たまねぎ ピーマン ほうれん草	293kcal
24			フライドポテト・牛乳	パン・麦茶		12.8g
11	ルヴァンクラッカー・牛乳	カレーライス コールスローサラダ 果物	バウンドケーキ・リンゴジュース	おせんべい・麦茶	豚肉 人参 たまねぎ じゃがいも きゃべつ きゅうり コーン	314kcal
25			にゅうめん・牛乳	おせんべい・麦茶		9.8g
12	麦ふあーウエハース・牛乳	ご飯 ヨーグルト 魚の南部焼き 卵の花の炒り煮 にら卵スープ	バナナマフィン・牛乳	パン・麦茶	鱈 おから 卵 豚肉 油揚げ 人参 しめじ ねぎ にら	339kcal
26			フルーツグラノーラ・牛乳	パン・麦茶		15.9g
13	お野菜ビスケット・牛乳	パン ホワイトシチュー 枝豆とコーンのサラダ 果物	おにぎり△・牛乳	おせんべい・麦茶	鶏肉 かに蒲鉾 人参 たまねぎ じゃがいも 枝豆 コーン	329kcal
27			寒天ゼリー・牛乳	おせんべい・麦茶		13.8g
14	ルヴァンクラッカー・牛乳	肉うどん 紅白煮 果物	ロールサンド・牛乳	パン・麦茶	豚肉 人参 たまねぎ ねぎ じゃがいも	214kcal
28			杏仁豆腐・牛乳	パン・麦茶		7.8g
30	ミレービスケット・牛乳	豚丼 きゅうりと昆布和え のっぺい汁 果物	きな粉トースト・牛乳	おせんべい・麦茶	豚肉 鶏肉 きゅうり 昆布 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	287kcal
31	ココナッツサブレ・牛乳	ご飯 果物 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ かきたま汁(小松菜)	サクサクパイ・牛乳	パン・麦茶	鶏肉 豚肉 卵 きゅうり 人参 コーン 小松菜	328kcal
						kcal
						g

### ひなまつりメニュー

3	ココナッツサブレ・牛乳	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ すまし汁(麩) 果物	ひなまつりゼリー	パン・麦茶	卵 桜でんぶ 竹輪 油揚げ 人参 しめじ こんにゃく 麩 ねぎ そうめん	253kcal
						9.3g

園の行事・材料の都合などで献立を変更する事があります。  
おやつは、牛乳または麦茶と一緒にいただきます。  
カロリー・タンパク質は昼食のみの数値です。

食育

<今月のテーマ>



「旬の食べ物のお話し」