

# 三永太陽保育園 3月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。  
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。 2025年3月1日

|           | 月                                   | 火   | 水  | 木   | 金   | 土                                      |  |
|-----------|-------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
|           |                                     |   |  |   |   | 1                                      |  |
| 午前<br>おやつ |                                     |   |  |   |   | ぎゅうにゅう<br>ココナッツサブレ                     |  |
| お昼<br>ごはん |                                     |   |  |   |   | ぶたどん<br>けんちんじる<br>バナナ                  |  |
| 午後<br>おやつ |                                     |   |  |   |   | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                   |  |
|           | 3                                   | 4   | 5  | 6   | 7   | 8                                      |  |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ハイハイ                      | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                       | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん                                  | ぎゅうにゅう<br>ほうれんそうとこまつなせんべい                             | ぎゅうにゅう<br>ソフトせんべい                             | ぎゅうにゅう<br>ちよぼちよぼクッキー                   |  |
| お昼<br>ごはん | 【たんじょうかい】<br>★おたのしみメニュー★            | ごはん<br>あかうおのあげづけ<br>こんさいサラダ<br>みそしる<br>ももかん           | わかめごはん<br>とうふとぶたにくのいために<br>すましじる<br>オレンジ           | ハンバーガー<br>オニオンリング<br>コールスローサラダ<br>やさいたっぷりスープ<br>みかんかん | チキンカレー<br>ひろしまレモンのサラダ<br>りんご                  | ぎゅうたまごとじどん<br>あおなのあえもの<br>みそしる<br>バナナ  |  |
| 午後<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>さんしょくケーキ                  | ぎゅうにゅう<br>ポテまるくん                                      | ぎゅうにゅう<br>ごまクッキー                                   | おちゃ<br>いちごババロア  | ぎゅうにゅう<br>たいやき                                | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                   |  |
|           | 10                                  | 11  | 12   | 13  | 14  | 15                                     |  |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                     | ぎゅうにゅう<br>こざかなせんべい                                    | ぎゅうにゅう<br>マリービスケット                                 | ぎゅうにゅう<br>きなこもち                                       | ぎゅうにゅう<br>ハイハイ                                | ぎゅうにゅう<br>ぼたぼたやき                       |  |
| お昼<br>ごはん | みそラーメン<br>ツナサラダ<br>バナナ              | ごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>こふきいも<br>すましじる<br>オレンジ          | ごはん<br>マーボーはるさめ<br>そえやさい<br>えのきともやしのスープ<br>キウイフルーツ | ごはん<br>さけのパンこやき<br>キャベツのごまずあえ<br>みそしる<br>パインかん        | 【おわかれパーティー】<br>★おたのしみメニュー★                    | しおこんぶのチャーハン<br>ナムル<br>ちゅうかスープ<br>ヨーグルト |  |
| 午後<br>おやつ | おちゃ<br>やきおにぎり                       | ぎゅうにゅう<br>ミルクくずもち                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶどうゼリー                                   | ぎゅうにゅう<br>3未おこのみやき・3上たこやき                             | ぎゅうにゅう<br>フルーツサンド                             | ぎゅうにゅう<br>せんべい・きなこもち                   |  |
|           | 17                                  | 18  | 19   | 20  | 21  | 22                                     |  |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>チョコイス                     | ぎゅうにゅう<br>ほうれんそうとこまつなせんべい                             | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                    |   |   | ぎゅうにゅう<br>しろいふうせん                      |  |
| お昼<br>ごはん | ひじきスパゲティー<br>キャベツのドレッシングあえ<br>みかんかん | ごはん<br>エビフライ<br>せとうちさっぱりマヨサラダ<br>すましじる<br>ももかん        | ハヤシライス<br>りっちゃんのサラダ<br>オレンジ                        |   |   | てんしんはん<br>ちゅうかサラダ<br>ブルーベリーゼリー         | にんじんのバターピラフ<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ<br>バナナ |
| 午後<br>おやつ | おちゃ<br>ツナこんぶおにぎり                    | ぎゅうにゅう<br>にくまん  | ぎゅうにゅう<br>さつまいもスティックパイ                             |   |   | ぎゅうにゅう<br>スモア                          | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                     |
|           | 24                                  | 25  | 26   | 27  | 28  | 29                                     |  |
| 午前<br>おやつ | ぎゅうにゅう<br>ムーンライトクッキー                | ぎゅうにゅう<br>こざかなせんべい                                    | ぎゅうにゅう<br>ココナッツサブレ                                 | ぎゅうにゅう<br>ウエハース                                       | ぎゅうにゅう<br>サラダせんべい                             | ぎゅうにゅう<br>マリービスケット                     |  |
| お昼<br>ごはん | ごもくうどん<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>パインかん     | ごはん<br>とうふのふんわりあげ<br>こまつなともやしのあえもの<br>みそしる<br>キウイフルーツ | ごはん<br>とりにくのオレンジやき<br>ごもくきんぴら<br>すましじる<br>ヨーグルト    | ごはん<br>あじのねぎソース<br>マセドアンサラダ<br>みそしる<br>りんご            | ごはん<br>にこみハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>コーンスープ<br>みかんかん | ぶたにくのあまみそどん<br>すましじる<br>バナナ            |  |
| 午後<br>おやつ | おちゃ<br>さけわかめおにぎり                    | ぎゅうにゅう<br>サンドイッチ                                      | ぎゅうにゅう<br>ウイナーケーキ                                  | ぎゅうにゅう<br>レアチーズケーキ                                    | おちゃ<br>プリン                                    | ぎゅうにゅう<br>せんべい・ウエハース                   |  |

31

【休園日】

👧🌸🏮🌸👧🌸🏮🌸 月間平均栄養摂取量 👧🌸🏮🌸👧🌸🏮🌸

| 一日平均<br>摂取量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩   |
|-------------|---------|-------|-------|-------|------|
| 3歳以上児       | 556kcal | 20.1g | 17.9g | 82.9g | 1.6g |
| 3歳未満児       | 480kcal | 17.8g | 16.8g | 68.5g | 1.3g |