



令和7年 3月の献立表



遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)		3時おやつ		
1	土	ごはん	きつねうどん	炒り卵 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい	
3	月	ひな祭り	ちらし寿司 松風焼き 紅白なます 吸物 果物		牛乳	チーズ	牛乳	ひなあられ	
4	火	ごはん	マーボー豆腐	五色和え 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	ボルガ	
5	水	ごはん	マカロニグラタン	ハロハロわかめ スープ	牛乳	バナナ	スキム	りんご	
6	木	ごはん	魚の竜田揚げ	ごま和え のっぺい汁 ヨーグルト	牛乳	りんご	スキム	カップケーキ	
7	金	カレー	ビーンズカレー	野菜サラダ 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	米菓子	
8	土	ごはん	ナポリタン	竹輪のゴマ炒め スープ 果物	牛乳	りんご	牛乳	お麩ラスク	
10	月	ごはん	筑前煮	わかめ和え 味噌汁 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	パニラクッキー	
11	火	ごはん	魚のマヨネーズ 焼き	和風サラダ 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	チーズいももち	
12	水	ごはん	炒り豆腐	納豆和え 味噌汁	牛乳	りんご	スキム	バナナ	
13	木	カレー	チキンカレー	ドレッシング 和え 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	クッキー菓子	
14	金	パン	パンサンド(タマゴサラダ、キャベツ和え) スープ 果物		牛乳	バナナ	スキム	マドレーヌ	
15	土	ごはん	すき焼き風うどん	野菜サラダ 吸物 果物	牛乳	りんご	牛乳	おせんべい	
17	月	カレー	豆腐のキーマカレー	シーチキン和え 果物	牛乳	チーズ	牛乳	クレープ	
18	火	ごはん	魚の南蛮漬け	切干大根煮 吸物 果物	牛乳	りんご	スキム	米菓子	
19	水	誕生会	のりたまごはん キャベツの春巻き マカロニサラダ スープ 果物		牛乳	ビスケット	牛乳	クッキー	
20	木	春 分 の 日							
21	金	お に ぎ り の 日🍱				牛乳	チーズ	牛乳	パイ菓子
22	土	卒 園 式🎓							
24	月	ハヤシ	ハヤシライス	サイコロサラダ 果物	牛乳	クラッカー	牛乳	人参ケーキ	
25	火	ごはん	魚のパン粉焼き	カミカミサラダ 味噌汁 果物	牛乳	りんご	スキム	きな粉蒸しパン	
26	水	ごはん	八宝菜	わかめの酢物 吸物 果物	牛乳	バナナ	スキム	パウンドケーキ	
27	木	お 弁 当 の 日🍱				牛乳	チーズ	牛乳	米菓子
28	金	ごはん	かみかみ天ぷら	コールローサラダ 豚汁	牛乳	りんご	スキム	バナナ	
29	土	ごはん	五目そうめん	人参しりしり 果物	牛乳	ビスケット	牛乳	おせんべい	
31	月	ごはん	酢鶏	ゴマ酢和え 吸物 果物	牛乳	チーズ	牛乳	パフェ	

ひな祭り、パンの日、誕生会は箸のみお願いします
※都合により献立変更することがあります

19日は年長さんクッキング
(クッキー作り)

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

