



# 3月の給食献立表



令和7年3月 発行：アテネ学園

日 曜日	行 事	9時45分おやつ	昼食	15時おやつ	材 料 名			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1日 (土)			ブルコギ丼 りんごゼリー 牛乳	麦茶 サッポロポテト	ごはん ほんまめ 砂糖 油 片栗粉 卵のたまご サッポロポテト りんごゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ 鶏がらスープ
3日 (月)	ひな祭り	野菜ジュース	五目ごはん 塩からあげ 菜の花和え ビーチゼリー すまし汁 (わかめ・豆腐・花なると)	麦茶 ひなあられ	ごはん マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖 こま油 片栗粉 マヨネーズ ビーチゼリー ひなあられ	鶏肉 豆腐 花なると 薄揚げ わかめ	キャベツ きぬぎや にんじん ごぼう アスパラ菜 しじみ にんにく	しょうゆ 酒 食塩 昆布だし汁 かつお節だし汁 鶏がらスープ
4日 (火)		麦茶 ハッピーターン	わかめごはん 玉子焼き 磯香和え パナナ 豚汁	麦茶 まがりせんべい	ごはん じゃがいも 砂糖 卵のたまご ハッピーターン まがりせんべい	卵 豚肉 厚揚げ みそ 刻みのり わかめ	ごまつな もやし にんじん ごぼう しめじ ねぎ パナナ	しょうゆ 食塩 煮干しだし汁 かつお節だし汁
5日 (水)		みかん缶	ごはん 鮭のしょうゆ漬け焼き コールスローサラダ りんご みそ汁 (ほうれん草・しめじ・玉ねぎ)	牛乳 おからボール	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	牛乳 鮭 豆腐 おから みそ 卵	キャベツ たまねぎ もやし ほうれん草 きぬぎや にんにく きゅうり コーン みかん缶 りんご	しょうゆ ケチャップ 酒 酢 昆布だし汁 かつお節だし汁
6日 (木)		パナナ	ごはん ガーリックチキン 切干大根サラダ みかんゼリー うどん汁	ヨーグルト	ごはん うどん こま油 砂糖 みかんゼリー	鶏肉 薄揚げ ヨーグルト	コーン きゅうり ねぎ ごまつな にんじん しじみ にんにく 切り干しだいこん パセリ パナナ	しょうゆ 酒 酢 食塩 煮干しだし汁
7日 (金)		りんごジュース	ごはん マカロニグラタン しょうゆフレンチ 豆乳プリン すこやかふりかけ (わかめ) 3色スープ	麦茶 いちごクレープ	ごはん マカロニ パター 油 パン粉 りんごジュース 豆乳プリン いちごクレープ	牛乳 鶏肉 焼くわ ペーコン 粉チーズ すこやかふりかけ・わかめ	たまねぎ キャベツ コーン ごまつな にんじん しめじ パセリ	しょうゆ 酢 コンソメ 食塩
8日 (土)			コーンシチューライス ストロベリーゼリー 野菜ジュース	麦茶 こつぶっこ	ごはん じゃがいも パター おろし 野菜ジュース ストロベリーゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ コーン クリームコーン にんじん	クリームシチューの 素
10日 (月)		デザートベース (0・1歳児：ストロベリー風味) (2歳児：プリン風味)	ごはん トリチリ ドレッシングサラダ グレープフルーツゼリー かきたまスープ	牛乳 スティックポテト	ごはん フライドポテト 油 片栗粉 マヨネーズ スティックポテト グレープフルーツゼリーの素	牛乳 鶏肉 卵 ツツシ薄揚げ 鶏のり フレッシュヨーグルト	キャベツ コーン チンゲンサイ にんじん きのこ しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ 酒 酢 食塩 カレー粉
11日 (火)		麦茶 さつまいもの甘煮	ごはん さばの西京焼き ゆかり和え パナナ けんちん汁	牛乳 ビザトースト	ごはん 米粉パン こま油 砂糖 さつまいも	牛乳 さば 豆腐 ビザ用チーズ ハム みそ	だいこん もやし キャベツ ほうれん草 にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ しじみ ピーマン 卵から パナナ	しょうゆ ケチャップ みりん 酒 さば節だし汁 昆布だし汁
12日 (水)	誕生日会	ぶどうジュース	ミートソーススパゲティ フライドポテト コーンサラダ フルーツゼリー オムレツ 牛乳	麦茶 シュークリーム	スパゲティ 油 ぶどうジュース フルーツゼリーの素 シュークリーム フライドポテト	牛乳 豚肉 粉チーズ オムレツ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんじん じゃがいも トマトピューレ にんにく ミックスフルーツ	ケチャップ 中濃ソース 酢 食塩
13日 (木)		青りんごゼリー	きつねごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ヨーグルト 野菜スープ	麦茶 コーンポタージュせんべい	ごはん じゃがいも 砂糖 卵のたまご 青りんごゼリーの素 コーンポタージュせんべい	卵 薄揚げ のり佃煮 ベーコン ハム チーズ ヨーグルト	たまねぎ ブロッコリー コーン ほうれん草 にんじん しめじ	しょうゆ ケチャップ コンソメ 酢 食塩
14日 (金)	ワクワクメニュー (乃理子先生考案) 絵本献立 【しろくまちゃんのほっとけーき】	パナナ	ホットケーキサンド チキンナゲット ごぼうマヨサラダ りんご クリームシチュー	麦茶 源氏パイ	ホットケーキ すりごま マヨネーズ 源氏パイ パン粉 チョコクリーム	鶏肉 豆腐 ハム ペーコン チーズ	たまねぎ れんこん にんじん 煮干し ごぼう きゅうり コーン りんご パナナ	クリームシチューの 素
15日 (土)			豚みそ丼 ラフランスゼリー 野菜ジュース	麦茶 アンパンマン キャラメルコーン	ごはん 砂糖 片栗粉 油 野菜ジュース ラフランスゼリー アンパンマンキャラメルコーン	豚肉 みそ	キャベツ ねぎ しめじ じら	酒 中華スープの素 豆板醤
17日 (月)		みかん缶	さわらのみそ焼き すき昆布の含め煮 パナナ すまし汁 (豆腐・焼き麴・ねぎ)	牛乳 りんごトースト	ごはん グラニュー糖 焼酎 油 砂糖 米粉パン りんごジャム	牛乳 さわら 豆腐 豚肉 みそ すき昆布 マーガリン	ねぎ しらす にんじん パナナ みかん缶	しょうゆ みりん 酒 昆布だし汁 かつお節だし汁
18日 (火)		麦茶 アンパンマンせんべい	チキンカツサンド フレンチサラダ ストロベリーゼリー 野菜スープ	麦茶 マリービスケット	鶏肉 油 片栗粉 砂糖 マリービスケット ストロベリーゼリー アンパンマンせんべい パン粉 てんぷら粉 マヨネーズ	豆腐 鶏肉 みそ	キャベツ だいこん にんじん コーン たまねぎ きゅうり	しょうゆ 酢 食塩 ごしょう コンソメ 中濃ソース
19日 (水)	0・1・2歳児	パナナ	うどん からあげ 浅漬け ラフランスゼリー りんごジュース	牛乳 ビスコ	うどん 油 ラフランスゼリー りんごジュース 砂糖 ビスコ	鶏肉 なたと わかめ 牛乳	ゆかり たまねぎ コーン 白菜 きゅうり にんじん パナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 鶏がらスープ かつお節だし汁
	お別れパーティー 3・4・5歳児		Aセット：ラーメン からあげ 浅漬け スマイルポテト ケーキ Bセット：うどん からあげ 浅漬け スマイルポテト ケーキ セレクトジュース (ぶどう・りんご・スポロン)		うどん ラーメン 油 スマイルポテト 食塩ジュース りんごジュース ストロベリーゼリー ビスコ ロールケーキ 砂糖	鶏肉 なたと わかめ 薄揚げ 牛乳	ゆかり たまねぎ コーン 白米 きゅうり にんじん	しょうゆ 食塩 昆布だし汁 かつお節だし汁
21日 (金)	終業式	麦茶 ハッピーターン	ごはん さつまいもコロッケ おかか和え すだちゼリー みそ汁 (わかめ・大根・もやし)	牛乳 聖たべよ	ごはん さつまいも パン粉 薄力粉 油 卵のたまご ハッピーターン すだちゼリー 聖たべよ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ タイスター かつお節	キャベツ たまねぎ だいこん もやし ごまつな にんじん	しょうゆ 中華ソース 食塩 煮干しだし汁
22日 (土)			ポークカレーライス みかんゼリー 牛乳	麦茶 たべっこどうぶつ	ごはん じゃがいも パター たべっこどうぶつ みかんゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース	カレーウイロ
24日 (月)		麦茶 アンパンマンビスケット	ごはん ユーリンチー フレンチサラダ りんごゼリー コンソメスープ (ほうれん草・しめじ・ベーコン)	プリン	ごはん 油 片栗粉 パン粉 砂糖 アンパンマンビスケット プリン りんごゼリー	ベーコン 鶏肉	キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ きゅうり にんじん 長ねぎ	しょうゆ 酢 食塩 コンソメ 酢 食塩
25日 (火)		パナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ クレープフルーツゼリー みそ汁 (焼き麴・ねぎ・キャベツ)	牛乳 ジャムサンド	ごはん 米粉パン 焼酎 油 すりごま 砂糖 片栗粉 砂糖 クレープフルーツゼリーの素	牛乳 豚肉 みそ ハム クリームチーズ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが パナナ かぼちゃ きゅうり にんじん	しょうゆ 酒 煮干しだし汁
26日 (水)		麦茶 かぼちゃの甘煮	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き わかめサラダ パナナ みそ汁 (厚揚げ・大根)	麦茶 ソフトサラダせんべい	ごはん ソフトサラダせんべい マーメレードシヤム 油 砂糖	鶏肉 厚揚げ みそ わかめ	だいこん もやし きゅうり コーン にんにく しょうが かぼちゃ パナナ	しょうゆ 食塩 煮干しだし汁 昆布だし汁
27日 (木)		パナナ	ごはん 赤魚の甘辛揚げ おひたし 洋梨缶 みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	麦茶 ほたば焼き	ごはん じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ほたば焼き	赤魚 みそ わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん パナナ 洋梨缶	しょうゆ 酒 食塩 煮干しだし汁
28日 (金)		みかん缶	麻婆豆腐丼 もやしナムル パナナ 中華スープ	牛乳 やさしいパン (かぼちゃ)	ごはん 油 片栗粉 砂糖 こま油 やさしいパン (かぼちゃ)	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	もやし コーン にんじん ねぎ たまねぎ ごまつな グリンピース にんにく しょうが パナナ みかん缶	しょうゆ 食塩 酢 中華スープの素
29日 (土)			塩野菜あんかけ丼 ブルーベリーゼリー 牛乳	麦茶 ハッピーターン	ごはん 片栗粉 こま油 ハッピーターン ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん しょうが	中華スープの素 食塩
31日 (月)		りんごジュース	カレイの梅焼き 五目きんぴら ぶどうゼリー みそ汁 (小松菜・麴・もやし)	牛乳 源氏パイ	ごはん 焼酎 砂糖 油 りんごジュース ぶどうゼリー 源氏パイ	牛乳 カレイ みそ 豚肉	ごぼう ごまつな もやし たけのこ にんじん しらす	しょうゆ 酒 みりん うめぴしお 煮干しだし汁

※行事や発注材料の関係で一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の栄養価を記載しております。

※栄養価は献立表とは別添付しておりますのでそちらをご覧ください。