



# 令和7年度 3月分 献立表



塩尻市  
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2・16 ／ 月	かれーrais ふくじんづけあえ じゃあ	じゃがいも／油／ 薄力粉／バター／ とうもろこし／か たくり粉	豚モモ／乳酸菌飲 料／チーズ	にんにく／しょうが／玉葱 ／人参／きゃべつ／きゅう り／だいこん／パセリ	一口ゼリー
					おやさいくつきー むぎちゃ
3 ／ 火	しゅうまい なのはなのまよふうさらだ てまりふのすましじる いちご	かたくり粉／しゅ うまいの皮／とう もろこし／油／ふ ／もち米	豚ひき肉／寒天／ ホイップクリーム	玉葱／しょうが／グリーン ピース／なばな／きゃべつ ／人参／みつば／いちご	りんごのタルト 麦茶
					ひなまつりゼリー ひなあられ
4・18 ／ 水	しおからあげ なめたけあえ ほうれんそうのちゅうかすーぶ ひとくちゼリー	かたくり粉／油／ 薄力粉／バター／ 上白糖	鶏モモ／きな粉／ 牛乳	にんにく／しょうが／レモ ン／きゃべつ／人参／きゅ うり／もやし／えのきたけ ／ほうれんそう／生しいた け／玉葱	花みかん
					うぐいすまふいん ぎゅうにゅう
5・19 ／ 木	ういんなーおむれつ ひじきさらだ ちんげんさいのすーぶ ひとくちちーず	ごま油／上白糖／ ピーン／油	たまご／ウイン ナー／ひじき／ チーズ／豚モモ／ 牛乳	玉葱／青ピーマン／人参／ きゅうり／セロリ／きゃべ つ／チンゲン菜／ねぎ／に ら	野菜ジュース
					いだめびーふん ぎゅうにゅう
6 ／ 金	さけのてりやき こんさいさらだ とうふのみそじる ばなな	三温糖／ごま油／ ごま／コッパン	さけ／豆腐／みそ ／ホイップクリー ム／牛乳	ごぼう／れんこん／だいこ ん／きゃべつ／人参／こま つな／玉葱／バナナ／みか ん／もも	おせんべい 麦茶
					ふるーつばん ぎゅうにゅう
9・23 ／ 月	ほわいとしちゅーがけ ぶろっこりーのおかかあえ かんきつるい (きよみおれんじ または でこぼん)	じゃがいも／薄力粉 ／バター／油／とう もろこし／精白米	鶏モモ／牛乳／か まぼこ／かつお節 ／しらす	人参／玉葱／ブロッコリー ／きゃべつ／清見オレンジ ／でこぼん／青菜	おせんべい 麦茶
					なめしとじゃこのおにぎり むぎちゃ
10 ／ 火	にくやさしいだめ わふうあえ しめじのみそじる ひとくちちーず	油／かたくり粉／ 上白糖／食パン／ マーガリン／グラ ニュー糖	豚モモ／油揚げ／ みそ／チーズ／牛 乳	玉葱／人参／青ピーマン／ きゃべつ／きゅうり／びな しめじ	バナナ
					しゅがーとーすと ぎゅうにゅう
11 ／ 水	あげどうふ(にくみそ) ゆかりあえ かぶのすましじる ひとくちゼリー	上新粉／かたくり 粉／油／三温糖／ 薄力粉／バター／ 上白糖	豆腐／豚ひき肉／ みそ／牛乳	しょうが／きゃべつ／きゅ うり／人参／しそ／かぶ／ 玉葱／水菜／干しぶどう	米粉のカップケーキ(いちご) 麦茶
					れーずんくつきー ぎゅうにゅう
12 ／ 木	てりやきはんぱーぐ はくさいさらだ ちゅうかうーんすーぶ ばなな	パン粉／三温糖／ かたくり粉／ごま 油／とうもろこし ／薄力粉／油／コ コア	豚ひき肉／たまご	玉葱／はくさい／きゃべつ ／人参／きゅうり／ねぎ／ バナナ	100%フルーツジュース
					ここあむしばん むぎちゃ
13 ／ 金	さかなのしおだれやき まかにさらだ こまつなのすましじる かんきつるい (きよみおれんじ または でこぼん)	上白糖／マカロニ ／薄力粉／油	銀ひらす／たこ／ あおのり／かつお 節／牛乳	ねぎ／にんにく／レモン／ きゅうり／人参／きゃべつ ／こまつな／玉葱／清見オ レンジ／でこぼん／しょう が	一口ゼリー
					あげたごやき ぎゅうにゅう
17 ／ 火	しゅうまい なのはなのまよふうさらだ てまりふのすましじる いちご	かたくり粉／しゅ うまいの皮／とう もろこし／油／ふ ／せんべい	豚ひき肉／寒天／ ホイップクリーム	玉葱／しょうが／グリーン ピース／なばな／きゃべつ ／人参／みつば／いちご	りんごのタルト 麦茶
					にしょくぜりー おせんべい



3月平均栄養価	
エネルギー	458 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	20.1 g
食塩相当量	2.1 g

- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ レシピ紹介 : 12日 中華風コーンスープ
- ※ 12~18か月 : 9・23日 菜めしとじゃこのおにぎり  
→ 菜めしのおにぎり
- : 13日 揚げたこ焼き → お好み焼き

## 卒園・進級おめでとございます!!

子どもたちは、この1年間の様々な活動を通して、体も心もたくさん成長が見られました。給食を「おいしい!」と食べてくれる子どもたちの笑顔や、苦手だったものも食べられるようになった姿を見ると、とても嬉しく、励みになります。

つばめ組のお友達はあと1か月で卒園ですね。最後の保育園給食を楽しんでもらえたらと思います。

進級されるお友達は、来年度もよろしくお願ひいたします!



### かん きつ るい ~3月の柑橘類~



#### 清見オレンジ

温州みかんの甘さと、オレンジを掛け合わせてできています。糖度が高めでほどよい酸味があり、果肉はやわらかくて果汁が豊富です。

皮は少しかためですが、手でむくことができます。むきにくい場合はオレンジのようにカットして食べるとよいです。

#### でこぼん

頭の部分が出っ張っているのが特徴です。果肉はやわらかく、ジューシーで、甘味が強く、ほどよい酸味があり濃厚な味わいです。

皮がやや厚めですが、やわらかいため、手でむくことができます。

### ~3月3日はひな祭り献立です~

**お昼**

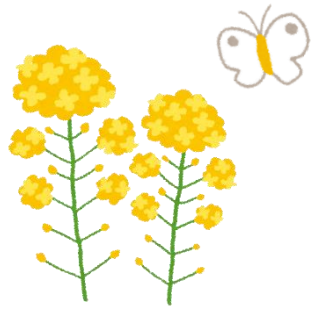
しゅうまい  
菜の花のマヨ風サラダ  
手まり麩のすまし汁  
いちご

**午後おやつ**

ひな祭りゼリー  
ひなあられ

ひな祭りゼリーは、ひし餅をイメージして、緑色・ピンク色・白色をゼリーとホイップクリームで再現しています。彩りがきれいでおいしいです。お楽しみに!





# レシピ紹介

## 「中華風コーンスープ」



### ( 材料 5人分 )

卵	50 g
ホールコーン	30 g
クリームコーン	150 g
玉ねぎ	55 g
人参	20 g
長ねぎ	30 g
中華スープ	小さじ2弱
薄口しょう油	小さじ2弱
塩	少々
片栗粉	小さじ2弱

調味料

※子どもの分量です。

### ( 作り方 )

- ① 玉ねぎ・人参は短い千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に4カップの水（分量外）を入れ、火にかけて①を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にホールコーン・クリームコーンを加えひと煮立ちさせ、調味料で味を調える。
- ④ ③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ ④に溶き卵を加え、卵が固まったらできあがり。

#### 1人当たりの栄養価

エネルギー	55kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	1.2 g

