



# 3月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園  
令和7年2月25日発行

日	曜	献立名	主な食材			午前おやつ	午後おやつ	
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)			
1	土	きのこベーコンのスパゲティー かぼちゃの煮物 グレープフルーツ	スパゲティー	ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ まいたけ えのき ねぎ かぼちゃ グレープフルーツ	ココア ビスケット	お茶 ふかし芋	
3	月	【ひな祭りお祝いメニュー】 ちらしずし 潮汁 エビの天ぷら 小松菜の胡麻和え プルーン いちご	ご飯 胡麻	えび はまぐり 豆腐 卵	人参 しいたけ れんこん 絹さや みつば 玉ねぎ 小松菜 プルーン いちご	お茶 ウエハース	カルピス ひなあられ	
4	火	納豆ご飯 白菜と玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜焼き わかめサラダ オレンジ	ご飯 油	納豆 豚肉 味噌	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 わかめ きゅうり 大根 オレンジ	お茶 小魚	【チャイルドクッキング:黄・緑組】 ミルク カラフルクッキー	
5	水	味噌ラーメン レバニラ炒め ほうれん草とひじきのおかか和え パナナ	中華そば	豚チャーシュー えび 牛レバー かつおぶし 味噌	もやし 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ ニラ ほうれん草 ひじき 岩のり オレンジ	お茶 するめ	豆乳 ジャムサンド	
6	木	わかめご飯 きのこのスープ ハンバーグ ブロッコリーとさつま芋のサラダ パイン	ご飯	豆腐 合びきミンチ 卵 しらす	わかめ 舞茸 しめじ えのき ねぎ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイナップル	お茶 チーズ	牛乳 パナナスクムケーキ	
7	金	ご飯 そうめんのすまし汁 さわらの西京焼き 小松菜と大根の梅和え オレンジ	ご飯 そうめん	さわら かつおぶし 味噌	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 大根 ひじき 梅 オレンジ	お茶 野菜スティック	お茶 プリン	
8	土	チャーハン もやしのスープ さつま芋のレーズン煮 グレープフルーツ	ご飯 コーン さつま芋	豚ミンチ 卵	長ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ ねぎ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	お茶 パナナ	
10	月	【チャイルドクッキング白組】 ひじきご飯 豚汁 鶏肉の味噌漬け 菜の花和え デコボン	ご飯 こんにやく	油揚げ 鶏肉 豚肉 味噌	人参 大根 玉ねぎ ささがきごぼう 白菜 ねぎ いんげん 菜の花 デコボン	お茶 プルーン	ココア ちんすこう	
11	火	お弁当の日(お別れ遠足)					お茶 クラッカー	
12	水	タコライス 春雨とコーンのスープ うどとわけぎといかの酢味噌和え パナナ	ご飯 じゃが芋 春雨 コーン	合びきミンチ いか チーズ 味噌	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ うど わけぎ パナナ	豆乳 せんべい	お茶 焼きそば	
13	木	ご飯 かぼちゃの味噌汁 半ぺんのチーズ揚げ 切干大根と春雨のサラダ オレンジ	ご飯 春雨	卵 半ぺん チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 切干大根 きゅうり オレンジ	牛乳 ビスケット	お茶 たこ焼き	
14	金	カレーライス 大根サラダ レバーの生姜煮 りんご	ご飯 じゃが芋 カレールー	牛肉 ハム 鶏レバー	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり 生姜 りんご	お茶 ウエハース	豆乳 ケークサレ	
15	土	肉うどん キャベツともやしのナムル グレープフルーツ	うどん ごま油	牛肉	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ ゆかり キャベツ もやし グレープフルーツ	お茶 せんべい	お茶 人参ケーキ	
17	月	【カルシウムと鉄分たっぷり献立】 パン トマトのスープ 豆乳マカロニグラタン きのこと小松菜とキャベツのサラダ オレンジ	パン マカロニ バター	鶏肉 豆乳 スkimミルク チーズ	トマト ねぎ 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 えのき エリンギ オレンジ	ミルク ウエハース	お茶 ぼたもち	
18	火	【誕生日お祝いメニュー】 シーフードピラフ コーンとわかめのスープ 鶏肉のから揚げ マカロニソテー カラフルコロコロサラダ パイン	ご飯 胡麻 コーン 油 マカロニ さつま芋	鶏肉 えび いか	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ パプリカ ねぎ きゅうり キャベツ トマト パイナップル	お茶 プルーン	フルーツヨーグルト	
19	水	【食育の日:岡山県の郷土料理】 黒豆入りちらし寿司 たかきび団子汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草と白菜のお浸し いよかん	ご飯 油揚げ こんにやく たかきび粉	黒豆 卵 かまぼこ 鶏肉 豆腐	干しいたけ ごぼう 人参 さやいんげん 大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜 ひじき ほうれん草 いよかん	お茶 ビスケット	ココア チーズフィッシュ	
21	金	【卒園お祝いメニュー】 山菜炊きおこわ 菜の花のすまし汁 鯛の塩焼き ポテトサラダ 高野豆腐としいたけとえびの炊き合わせ いちご	もち米 ご飯 じゃが芋	鯛 鶏肉 えび 高野豆腐 油揚げ	わらび えのき はちく ごぼう 人参 まいたけ ねぎ 玉ねぎ きゅうり しいたけ 絹さや れんこん 菜の花 いちご	お茶 クラッカー	ミルク フレンチトースト	
22	土	第72回卒園式						
24	月	ご飯 もやしと舞茸の味噌汁 牛肉のしぐれ煮 切干大根のバリバリ漬け グレープフルーツ	ご飯	牛肉 味噌	もやし 舞茸 ねぎ 玉ねぎ 人参 しいたけ ごぼう いんげん 切干大根 きゅうり グレープフルーツ	豆乳 プルーン	お茶 枝豆昆布おにぎり	
25	火	ご飯 かきたま汁 鮭の甘酢あんかけ きゅうりとキャベツの昆布和え デコボン	ご飯 油	卵 鮭 味噌	しめじ ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ 昆布 デコボン	お茶 チーズ	ミルク レーズンクッキー	
26	水	ご飯 シジミの味噌汁 鶏手羽肉とれんこんの煮物 ごぼうと小松菜のサラダ オレンジ	ご飯	シジミ 鶏手羽元 味噌	ねぎ 大根 ひじき 小松菜 れんこん ごぼう 人参 オレンジ	お茶 小魚	豆乳 サーターアングギー	
27	木	ハヤシライス コールスロー 焼ブチトマト レバーのケチャップ煮 りんご	ご飯 ハヤシルー じゃが芋 油	牛肉 豚レバー	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ブチトマト りんご	お茶 せんべい	ココア レーズン蒸しパン	
28	金	ご飯 大根とベーコンのスープ 炒り豆腐 きゅうりの酢の物 パナナ	ご飯	鶏ミンチ 卵 豆腐 ベーコン	大根 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ いんげん きゅうり わかめ パナナ	お茶 ウエハース	フルーツミルクゼリー	
29	土	お弁当持参日(新年度準備のため)					お茶 ビスケット	お茶 せんべい
31	月	親子丼 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ いよかん	ご飯 マカロニ	卵 鶏肉 高野豆腐	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ いんげん きゅうり パプリカ いよかん	お茶 クラッカー	牛乳 ホットケーキ	

				お茶 せんべい	ココア 揚げパン
				お茶 するめ	ミルク ピザトースト
パン 根菜豆乳スープ 鮭のフライ マカロニサラダ グレープフルーツ	パン マカロニ 油	豆乳 脱脂粉乳 鮭	小松菜 れんこん かぶ 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ	お茶 クラッカー	お茶 昆布と枝豆のおにぎり
ひじきご飯 春雨スープ 肉じゃが きゅうりと竹輪の酢の物 オレンジ	ご飯 じゃが芋 しらたき 春雨	油あげ 牛肉 竹輪	ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん ひじき きゅうり わかめ オレンジ	カルピス チーズ	水ようかん
チャーハン 白菜とわかめの中華スープ グレープフルーツ	ご飯	卵 豚ミンチ しらす	玉ねぎ 人参 長ねぎ ピーマン ねぎ 白菜 もやし わかめ グレープフルーツ		
ご飯 ふとわかめのすまし汁 肉じゃが 厚揚げと大根の含め煮 グレープフルーツ	ご飯	牛肉 厚揚げ 味噌	わかめ ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 いんげん グレープフルーツ	お茶 クッキー	お茶 きな粉マカロニ
中華丼 さつま芋のレモン煮 切干大根のサラダ オレンジ	ご飯 さつま芋	豚肉 いか えび	白菜 人参 玉ねぎ 竹の子 ねぎ きぬさや しいたけ レモン 切干大根 ひじき きゅうり オレンジ		