



# 2025年3月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
3月	ちらし寿司	→(エビ、カンピョウ、人参、油揚げ、デンプ、 <u>鰹</u> 、絹さや、レンコン)・キャベツともやしのおかか和え・すまし汁(ササミ、 <u>花麩</u> 、三つ葉)	389	いちご
4火	<u>ブドウパン</u>	ポークチャップ(玉葱、セロリ)・カリカリベーコンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	393	バナナ
5水	ご飯	豚肉と切り干し大根の煮物(人参、さつま揚げ、ひじき)・和え物(きゃべつ、ほうれん草)・みそ汁(じゃが芋、わかめ)	386	オレンジ
6木	<u>カレーうどん</u>	→(豚肉、人参、玉葱、ほうれん草、 <u>カレーフレーク</u> )・さつま芋のそぼろ煮(鶏ひき肉)	433	いちご
7金	ご飯	鮭の味噌 <u>バター</u> あんかけ(きゃべつ、人参、しめじ)・もやしと竹輪の和え物(小松菜)・みそ汁(豆腐、なめこ)	419	オレンジ
10月	<u>食パン</u>	鶏のトマト煮(人参、キャベツ、玉ねぎ、トマト)・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・かぶと豚ひき肉のスープ	378	バナナ
11火	ご飯	ムキカレイの人参オイル焼き・酢の物(人参、レタス、しらす、わかめ、きゅうり)・豚汁(大根、キャベツ、小葱)	392	デコボン
12水	<u>たぬきうどん</u>	→(切りイカ、 <u>桜エビ</u> 、 <u>小麦粉</u> 、玉葱、ほうれん草、人参、白菜)・焼肉サラダ(キャベツ、豚肉、レタス)	415	いちご
13木	<u>ロールパン</u>	ホワイト <u>シチュー</u> (鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u> 、 <u>シチュールー</u> )・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	410	バナナ
14金	中華丼	→(豚肉、人参、きゃべつ、ナルト、きくらげ)・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、白ごま)	434	デコボン
17月	<u>二色丼</u>	→(豚ひき肉、 <u>鰹</u> )・酢の物(レタス、人参、わかめ、きゅうり、しらす)・みそ汁(豆腐、なめこ)	444	オレンジ
18火	キャベツとベーコンの <u>スパゲティ</u>	→(玉葱、絹さや)・レタスとツナのみそサラダ(人参、かまぼこ)・豚ひき肉とカブのスープ	404	バナナ
19水	赤飯	鮭のみそ焼き(ごま)・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ、人参)・吉野汁(カブ、 <u>カニカマ</u> 、三つ葉)	444	いちご
21金	<u>ブドウパン</u>	鶏のマーメレード焼き・グリーンサラダ(きゃべつ、レタス、ブロッコリー)・ミネストローネ(ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋、トマト)	392	バナナ
24月	ミート <u>スパゲティ</u>	→(豚ひき肉、人参、玉葱、トマト)・コーンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	393	デコボン
25火	さつま芋 <u>カレー</u>	→(豚肉、人参、玉葱、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> 、 <u>カレーフレーク</u> )・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜、 <u>鰹</u> )	451	いちご
26水	<u>食パン</u>	鶏のから揚げ( <u>つなぎ鰹</u> 、 <u>小麦粉</u> 、片栗粉)・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、 <u>チーズ</u> )・ミネストローネ(ベーコン、キャベツ、トマト、玉葱)	429	オレンジ
27木	鶏みそ丼	→(鶏肉、長ネギ)・酢の物(レタス、人参、わかめ、竹輪、きゅうり)・豚汁(キャベツ、大根、玉葱、小葱)	445	いちご

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。
- ・アレルギー特定原材料には下線が引いてあります。(準ずるものには引いてありません。)



- ・3月3日(月)は、ひな祭りメニューです。
- ・3月19(水)は、卒園祝いメニューです。
- ・3月21(金)~27(木)は、リクエストメニューです。



## おうちでも始めましょう 食育の基本の『き』

勉強は継続することで身につくもの。園だけでなく、おうちでもできることから是非食育にチャレンジしてみてください。専門知識がなくても、特別なことでもなくても大丈夫です。

### 食事のルーチンを作る

手を洗う、おもちゃを片付けるなど、食事の時間の前にすることを決めておくと、「これからごはんの時間」と気持ち切り替わります。

### 一緒に買い物に行く

調理前の食材を直接見て、野菜の種類を楽しく覚えたり、旬を肌で感じて、食に興味を持ちかけに。

### 食事中に大人からアドバイス

箸の持ち方や三角食べなどのマナー指導を。また、家族で食卓を囲む経験は、楽しい時間として食に良いイメージを残します。

### アレルギー特定原材料等 28品目のイラスト

<特定原材料>

<特定原材料に準ずるもの>

