

令和7年3月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

みんなと



楽しく給食を
食べましょう！

たんぽぽ保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	コメント
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		
3	月	誕生会・ひな祭り会	昆布	ちらし寿司 すまし汁 くだもの	ちくわ 油揚げ 鶏卵 豆腐	米 はいが米 粗糖	きゅうり 人参 しいたけ 玉ねぎ なばな いちご	(手作り) きなこドーナツ	
4	火		かんきつ	ロールパン 白菜スープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 牛乳	パン じゃがいも マカロニ こめ油 小麦粉	キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 ほうれん草	(手作り) おにぎり	
5	水		バナナ	ロールパン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 こめ油 粗糖 じゃがいも	人参 ビーマン 玉ねぎ エリンギ	かんきつ	
6	木	避難訓練	ふかし芋	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 甘酢あえ チーズ	鶏肉 厚揚げ わかめ チーズ	米 はいが米 さといも 粗糖	人参 しいたけ きゅうり キャベツ	(手作り) ミニ アメリカンドッグ	
7	金		スティックパン	五目ごはん けんちん汁 くだもの	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	米 はいが米 ごま油 粗糖 こんにゃく	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん	牛乳 昆布	
8	土			ジャムサンド ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン マーガリン	バナナ 野菜ジュース		
10	月		かんきつ	ごはん 五色きんぴら 磯和え	豚肉 ひじき 青のり かつお節	米 はいが米 こめ油 粗糖	ごぼう 人参 しめじ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 えのき	バナナ	
11	火		昆布	ごはん 卵スープ チャプチェ	豚肉 鶏卵 鶏肉	米 はいが米 春雨 粗糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン しいたけ もやし 大根 ねぎ	(手作り) 人参ケーキ	
12	水		バナナ	ロールパン 野菜スープ さかなの若草揚げ レタス	さかな	パン 小麦粉 こめ油	パセリ レタス 小松菜 ねぎ かぼちゃ	(手作り) フルーツゼリー	
13	木		スティックパン	ハヤシライス フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス きゅうり パプリカ みかん	豆乳 昆布	
14	金	お別れ遠足		遠足後、降園のため給食なし					
15	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	パン	バナナ 野菜ジュース		
17	月		かんきつ	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵	米 はいが米 こめ油 粗糖	人参 なばな えのき キャベツ きゅうり	(手作り) ぼたもち	
18	火		バナナ	ごはん 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布 ハム	米 はいが米 こめ油 粗糖 マカロニ マヨネーズ	切干大根 しいたけ きゅうり 人参	(手作り) 黒糖蒸しパン	
19	水	お別れ会	ふかし芋	ロールパン 野菜スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	パン 片栗粉 こめ油	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	豆乳 昆布	
21	金	卒園日	スティックパン	ビビンパ丼 わかめスープ ゼリー	豚肉 わかめ 豆腐 ゼリー	米 はいが米 ごま ごま油 粗糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ えのき ほうれん草	かんきつ	
22	土								
24	月	希望保育日	おかし			弁当		おかし	
25	火		おかし			弁当		おかし	
26	水		おかし			弁当		おかし	
27	木		おかし			弁当		おかし	
28	金	休園							
29	土								
31	月								

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー509Kcal たんぱく質19.1g 脂質15.7g 塩分1.4g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー462Kcal たんぱく質16.7g 脂質13.4g 塩分1.4g
◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

もうすぐ春がきます

お散歩途中の畑では土の下で
待っていた小さな命たちが顔を出してきましたよ。
今月は生命力あふれる春を感じる食材を楽しみます！

旬の食材
菜の花(なばな)



春になると一面に広がる菜の花畑。
ビタミンCやミネラルが豊富ですよ！

保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。



ビビンパ丼のレシピ

材料 (作りやすい分量)

米	2合	ごま油	小さじ1
豚もも肉	100g	生姜	少々
もやし	1/2袋(120g)	しょうゆ	大さじ2
人参	1/3本(50g)	砂糖	大さじ1
きゅうり	1/2本(75g)	酢	小さじ1
白ネギ	1/2本(70g)	いりごま	小さじ1

人気メニューのビビンパ丼。

保育園では凝った調味料は使わずに素朴な味で仕上げます。

作り方

- ①人参(千切り)ともやしをゆでて水気をきる。きゅうりは千切りにする。
- ②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、豚肉を加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ(ななめ切り)を加えて炒め、味を確認して最後に酢を加えて混ぜ、火を止める。
- ③ごはん①・②を盛り付ける。