

2025 年 3 月の 献立 (龍ヶ崎工場)

〈 ごあいさつ 〉

暖かな日差しに春の訪れを感じられるようになりました。
寒暖の差が大きい時季ですが、体調管理に気を付けて過ごしましょう。
今月もよろしくお願いいたします。

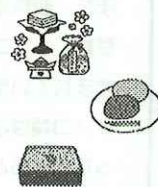
日 付	主 食	お か す	1人分 - エネルギー	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)	ごはん	あかうおのしおやき、 わふうオムレツ、 きんぴらごぼう とりのからあげ、 にくじゃが、 りんご	400kcal 14.7g	赤魚、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 じゃがいも、こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ りんご、レモン果汁
4 (火)	ごはん	サイコロステーキ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ、 もやしいため あじのさんがやき、 にんじんあまに、 いんげんソテー、 パイン	488 14.1	鶏肉、牛肉、豆乳、あじ、みそ、豚肉	米、砂糖、米粉、澱粉、油	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし ごぼう、筍、ねぎ、いんげん、パイン缶
5 (水)	コロッケパン ポロネーゼ	チキンナゲット、 あつやきたまご、 ハートかまぼこ バターブロッコリー、 やさいジュースゼリー	347 10.5	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、ぐち、たら ふえだい	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー、野菜ジュース
6 (木)	いなりずし ミルクパン	とりにくのてりやき、 ビーフンいため、 ぎょうざ かにかまぼこ、 パナナ	457 13.3	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより えそ、たら、えび、かに	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉	りんご、人参、キャベツ、にら、玉ねぎ、バナナ レモン果汁
7 (金)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、 レバーフライ、 コールスローサラダ あんず	420 8.5	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、あんず缶
10 (月)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 うすまきポテト、 スパゲティ にんじんグラッセ、 ほうれんそうとベーコンのソテー、 いちご	443 10.2	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、脱脂粉乳	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、人参、ほうれん草、いちご
11 (火)	オムライス パニラむしパン	エビフライタルタルソース、 たれつきチキンボール、 キャベツ ブロッコリー、 フルーツゼリー	436 11.5	卵、鶏肉、えび	米、バター、油、砂糖、小麦粉 パン粉、澱粉	マッシュルーム、トマト、人参、グリーンピース、ピクルス、レモン果汁 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、パイン缶、みかん缶
12 (水)	おにぎり(こねぎ) ツナマヨネーズパン	しろみざかなのフルーツソース、 ほうれんそうオムレツ、 むきえだまめ りんご	374 10.9	ツナ、卵、たら	米、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、澱粉	生姜、のり、昆布、玉ねぎ、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、ほうれん草、枝豆、りんご
13 (木)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、 えだまめコロッケ、 キャベツ チーズかまぼこ、 ひじきのにも、 マンゴー	407 12.3	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆	米、砂糖、ごま、ごま油、油 小麦粉、パン粉、じゃがいも、澱粉、マーガリン	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ ひじき、マンゴー缶
14 (金)	ごはん	みそつくね、 ちくわのいそべてんぷら、 マカロニいため にんじんかまぼこ、 ウィンナー、 だいこんのにも、 パイン	354 10.8	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、豚肉、たら	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 枝豆、ほうれん草、いんげん、大根、パイン缶
17 (月)	とりそぼろどん ウィンナーパン	サーモンフライ、 かぼちゃのあまに、 カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、 オレンジ	386 11.4	鶏肉、豚肉、卵、脱脂粉乳、鮭、えそ たら	米、砂糖、澱粉、小麦粉、マーガリン マヨネーズ、パン粉、油	生姜、かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、オレンジ
18 (火)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、 キャベツメンチカツ、 ブロッコリーのスープに おうとう、 ようなし	361 9.2	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ ブロッコリー、黄桃缶、洋梨缶
19 (水)	ごはん	とりたつたのくろずあん、 すいぎょうざ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ しらすとこまつなのあえもの、 いちご	405 10.4	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜、いちご
20 (木)	〈しゅんぶんのひ〉					
21 (金)	ホットドック ツナときのこのわふうバスタ	ローストチキン、 ハーフコーンのあまに、 ハートかまぼこ ブロッコリー、 あおりんごゼリー	347 12.5	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、ぐち たら、ふえだい	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、りんご缶
24 (月)	おさかなカレーライス	ささみフライ、 ハムソテー、 シルバーサラダ みかん	409 9.8	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
25 (火)	きのこごはん やきうどん	はるまき、 ちくわとピーマンのいためもの、 コーンしゅうまい にんじんあまに、 ようなし、 おうとう	375 10.1	油揚げ、豚肉、いか、鶏肉、いとより、えそ たちうお、大豆	米、うどん、油、小麦粉、春雨 砂糖、澱粉、ごま油	まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ 筍、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、コーン、洋梨缶、黄桃缶
26 (水)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、 だいこんのきんぴら、 クリーミーコロッケ ブロッコリーのおかかあえ、 パナナ	449 11.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、カニかま ゼラチン、えび、かに、おから、かつお節、さば節、まぐろ節	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま、パン粉、バター	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁
27 (木)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、 キャベツ、 チキンナゲット あますあんミートボール、 いりどうふ、 いちご	429 13.2	さば、鶏肉、脱脂粉乳、かつお節、卵、豆腐	米、油、小麦粉、澱粉、パン粉 砂糖、ごま	キャベツ、玉ねぎ、椎茸、人参、いちご
28 (金)	ごはん	ビーフミニステーキ、 うすまきポテト、 スパゲティ にんじんグラッセ、 こまつなのしおこんぶソテー、 りんご	452 11.2	牛肉、ゼラチン、脱脂粉乳、豚肉	米、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉 バター	玉ねぎ、レモン果汁、人参、小松菜、塩昆布、りんご
31 (月)	いなりずし ミルクパン	ぶたにくのしぐれに、 チーズちくわ、 トマトかまぼこ ブロッコリーのスープに、 オレンジ	399 13.3	油揚げ、卵、牛乳、豚肉、いとより、チーズ たら	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 澱粉	玉ねぎ、ごぼう、生姜、トマト、ほうれん草、ブロッコリー オレンジ

〈 一口メモ 〉

月平均 : 脂質13.7g 食塩相当量1.4g

☆3月の食文化について知ろう！

3月は「弥生(やよい)」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には
草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれています。
口ひな祭り・・・女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3食のひし餅、ちらし寿司、
はまぐりのお吸い物、ひなあられを食べます。大人には白酒(しろざけ)なども出されます。
口お彼岸・・・春分の日 秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会」といいます。ご先祖様に
感謝しお墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。
口卒業式・・・卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から
赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。



* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
* スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがついてあります。
* 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
* アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

株式会社 幼稚園給食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場
龍ヶ崎工場
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21
龍ヶ崎市川原代町3997-1
佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)
TEL 0297-63-0122 (代)
TEL 043-498-8500 (代)

