

令和7年 3月献立表

甲府市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	主食・副食	離乳食 (中期以降)	主な食材			午後のおやつ ☆未満児午前	主な食材		
			赤色	緑色	黄色		赤色	緑色	黄色
曜	エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分		血や肉を作る食品	体の調子を整える食品	かや体温となる食品				
1 29 土	ごはん	おかゆ			米 麦	☆ゼリー・むぎちや			
	ぶたにくとやさいのうまに	鶏肉のやわらか煮	豚肉	人参 玉ねぎ	ごま油 砂糖	せんべい			
	ぶろっこりーのおかかあえ	じゃが芋のみそ汁	おかか	(卵)ブロックリー 人参		りんごかじゅう			
3 - 行事食 月	わかめのみそしる		わかめ 味噌	玉ねぎ	じゃが芋				
	わかめごはん	おかゆ	ふりかけわかめ		米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ぼんぼりころっけ	鶏肉の煮物	豚肉	玉ねぎ	油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖	ひなあられ			
- 17 31 月	れんこんさらだ	人参のすまし汁	ハム	れんこん 人参 キャベツ	マヨドレ	ひとくちゼリー			
	てまりふのすまししる			長ねぎ 人参 えのき	麩	むぎちや			
	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
4 18 火	いろいろそばろ	鶏そばろ	鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ (卵)コーン	油 砂糖	ぷりん			
	きりぼしだいこんのすのもの	ほうれん草のみそ汁	いかくせい	人参 如千大根 (卵)ブロックリー	ごま 砂糖	ぷりっつ			
	ほうれん草のみそしる		油揚げ 味噌	ほうれん草 玉ねぎ		ぎゅうにゅう	牛乳		
5 19 水	なぼりたん	おかゆ	ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン	スパゲティ 油	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ぐりーんさらだ	鶏肉と野菜のとりみ煮		(卵)ブロックリー (卵)枝豆 きゅうり	オリーブ油 砂糖	ちきんなげつと			
	こんそめすーぷ	小松菜スープ	鶏肉	玉ねぎ 小松菜		むぎちや			
6 - 木	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	ぶたにくのすきやきふうにこみ	豆腐野菜	豚肉 焼き豆腐	白菜 えのき 長ねぎ 人参	白油 油 砂糖	ばななんけーき	牛乳	バナナ	ホットケーキ ミックス
	やさいのごまずあえ	大根のみそ汁		大根 人参 キャベツ	ごま 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
7 21 金	かぶのみそしる		油揚げ 味噌	かぶ かぶの葉 玉ねぎ		☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	こっぺぱん	パンがゆ			コッペパン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	しろみぎかなのあおりのふらい	白身魚のふわふわ煮	メルルーサ 青海苔		小麦粉 パン粉 油 砂糖	ひとくちゼリー			
8 22 土	きやべつとにんじんのあえもの	オニオンスープ		キャベツ 人参 (卵)ブロックリー	砂糖	とんがりこーん			
	とまとすーぷ		ベーコン	トマト 玉ねぎ しめじ 粉/パセリ		かるぴす			
	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
9 24 日	ちきんかれー	そばろのとりみ煮	鶏肉	人参 玉ねぎ	じゃが芋 油	ふのさくさくかりんとう			糖 パター 砂糖
	はるさめさらだ	じゃが玉スープ	ハム	人参 きゅうり	春雨 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
	やくると								
10 25 月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆ゼリー・むぎちや			
	とりにくのあまからいため	鶏肉のうま煮	鶏肉	人参 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	せんべい			
	べじさらだ	ポテトスープ		(卵)ブロックリー 人参	砂糖 片栗粉	りんごかじゅう			
11 26 火	ぽてとすーぷ			玉ねぎ (卵)コーン	じゃが芋				
	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ぶたにくのしょうがやき	鶏のコトコト煮	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	油 砂糖	おれんじゼリー			
12 27 水	こまつなとあぶらあげのにびたし	白菜のみそ汁	油揚げ おかか	小松菜 人参 もやし	砂糖	せんべい			
	ふのみそしる		味噌	玉ねぎ 白菜	麩	むぎちや			
	しょうゆらーめん	おかゆ	豚肉 わかめ なたと	もやし 人参 (卵)コーン 長ねぎ	(卵)中華麺	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
13 - 木	とりにくのからあげ	野菜のそばろ煮	鶏肉		片栗粉	ここあばたーさんど			食パン パター 砂糖
	ちゅうかささらだ	大根のスープ		大根 人参 (卵)枝豆	砂糖 ごま油	ぎゅうにゅう	牛乳		
	やくると								
14 28 金	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ゆかりごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ちくぜんに	豆腐のふわふわ煮	鶏肉 さつまいも	ごぼう 人参 大根 (卵)いんげん	こんにゃく 油 砂糖	ちーずちぢみ	チーズ	にら	小麦粉 油
15 - 土	ぶろっこりーのしおこんがあえ	人参のみそ汁	塩昆布	(卵)ブロックリー 人参		むぎちや			
	とうふのみそしる		豆腐 味噌	えのき 長ねぎ					
	しょうゆらーめん	おかゆ			食パン	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
16 - 日	ちきんかつ	鶏肉の野菜煮込み	鶏肉		小麦粉 パン粉 油 砂糖	みかんれとと			みかん
	すばさら	白菜スープ	ハム	キャベツ 人参	スパゲティ マヨドレ	せんべい			
	はくさいすーぷ			白菜 しめじ 玉ねぎ (卵)コーン		ぎゅうにゅう	牛乳		
17 - 月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	しよくぱん	パンがゆ			食パン	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	ちきんかつ	鶏肉の野菜煮込み	鶏肉		小麦粉 パン粉 油 砂糖	おうとうれとと			黄糖
18 - 火	すばさら	白菜スープ	ハム	キャベツ 人参	スパゲティ マヨドレ	せんべい			
	はくさいすーぷ			白菜 しめじ 玉ねぎ (卵)コーン		ぎゅうにゅう	牛乳		
	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
19 - 水	さばのみそに	白身魚の野菜煮	鯖 味噌	長ねぎ	砂糖	こーんふれーくいり	ヨーグルト		
	きやべつわふうあえ	大根のみそ汁		キャベツ 人参 もやし	砂糖	いちごじゃむよーぐると			
	すいとんしる		豚肉	大根 ごぼう 人参 長ねぎ	小麦粉	むぎちや			
20 - 木	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	さばのみそに	白身魚の野菜煮	鯖 味噌	長ねぎ	砂糖	ひとくちゼリー			
	きやべつわふうあえ	大根のみそ汁		キャベツ 人参 もやし	砂糖	とんがりこーん			
21 - 金	すいとんしる		豚肉	大根 ごぼう 人参 長ねぎ	小麦粉	むぎちや			
	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	さばのみそに	白身魚の野菜煮	鯖 味噌	長ねぎ	砂糖	ひとくちゼリー			
22 - 土	きやべつわふうあえ	大根のみそ汁		キャベツ 人参 もやし	砂糖	とんがりこーん			
	すいとんしる		豚肉	大根 ごぼう 人参 長ねぎ	小麦粉	むぎちや			
	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		