

2025 年 3 月

リトルスターキッズクラブ

3月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	8大アレルゲン	Kcal
3日	月	昼	ごはん たらネギソース 里芋と油揚げの煮物 スピナチサラダ	たら、油揚げ	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		448
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		459
4日	火	昼	ごはん チンジャオロースー風 ひじきと大豆の煮物 ポテトサラダ	豚肉、大豆、油揚げ	精白米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	もやし、パプリカ、ひじき、人参、コーン、ズッキーニ		448
		夕	ごはん 豚肉のカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、コーン、きゅうり		459
5日	水	昼	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 小松菜と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	小松菜、もやし、かぼちゃ、パプリカ、カリフラワー		464
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、人参、カリフラワー、コーン		444
6日	木	昼	ごはん ハンバーグデミグラス風ソース 切干大根とツナの煮物 コーンサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、フレンチドレッシング	切干大根、人参、コーン、パプリカ、カリフラワー		444
		夕	ごはん さわらの味噌焼き 鶏じゃが トマトサラダ	さわら、鶏肉、味噌	精白米、じゃが芋、砂糖、イタリアンドレッシング	人参、トマト、カリフラワー、コーン		452
7日	金	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、生姜、白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		440
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃのツナあんかけ ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	かぼちゃ、ごぼう、人参、きゅうり		441
10日	月	昼	ごはん 厚揚げのケチャップ風味煮 もやしのそぼろあん コーンサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、フレンチドレッシング	玉ねぎ、もやし、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		449
		夕	ごはん たら照焼き かぼちゃと豚肉の煮物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン		463
11日	火	昼	ごはん さわらのバジル風味焼き じゃが芋と鶏ひき肉のカレー風味炒め キャロットサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、カレールー、イタリアンドレッシング	バジル、パプリカ、人参、カリフラワー、きゅうり		439
		夕	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 青梗菜と豚肉の炒め煮 コーンサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、人参、青梗菜、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ズッキーニ		441
12日	水	昼	ごはん 肉団子照焼きソース 小松菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	小松菜、もやし、ひじき、カリフラワー、コーン		443
		夕	ごはん 豚肉のネギ味噌炒め ほうれん草とツナの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、パプリカ		459
13日	木	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜とツナの炒め物 パプリカサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	小松菜、もやし、パプリカ、コーン、カリフラワー		443
14日	金	昼	ごはん ハンバーグのトマト煮風 大根とツナのきんぴら風 スピナチサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	トマト、玉ねぎ、大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		449
		夕	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 キャベツと油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、コーン、大根、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		441
17日	月	昼	ごはん ますのオニオンソース かぼちゃと油揚げの煮物 キャロットサラダ	ます、油揚げ	精白米、片栗粉、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カリフラワー、コーン		457
		夕	ごはん 厚揚げの味噌炒め もやしのそぼろ炒め さつま芋サラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、人参、もやし、いんげん、パプリカ、ズッキーニ		448

2025 年 3 月

リトルスターキッズクラブ

3月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	8大アレルゲン	Kcal
18日	火	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	豚ひき肉、ツナ	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		444
		夕	ごはん ボークチャップ ほうれん草と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、ケチャップ、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、カリフラワー		450
19日	水	昼	ごはん ハンバーグ照焼きソース ひじきと大豆の煮物 さつま芋サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	ひじき、人参、パプリカ、ズッキーニ		448
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツとツナの炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、人参、きゅうり、コーン		441
21日	金	昼	ごはん 豚肉の甘辛煮 里芋のツナあんかけ わかめサラダ	豚肉、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、人参、わかめ、カリフラワー、コーン		452
		夕	ごはん 肉団子の中華あんかけ 青梗菜と油揚げの炒め物 ごほうサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	もやし、人参、青梗菜、玉ねぎ、ごほう、パプリカ、コーン		449
24日	月	昼	ごはん 厚揚げのトマトソースかけ 青梗菜と豚肉の炒め煮 大根サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	トマト、玉ねぎ、青梗菜、大根、きゅうり、パプリカ		452
		夕	ごはん ますのバジル風味焼き キャベツのそぼろ炒め コーンサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、キャベツ、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり		440
25日	火	昼	ごはん ハンバーグ野菜あんかけ ひじきと油揚げの炒め物 さつま芋サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、さつま芋、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、いんげん、ひじき、もやし、コーン、パプリカ		450
		夕	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草とツナの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、パプリカ、コーン		438
26日	水	昼	ごはん 豚肉の中華煮 里芋のツナあんかけ スピナチサラダ	豚肉、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、いんげん、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		453
		夕	ごはん スウェーデン風ミートボール 小松菜と油揚げの煮浸し ごほうサラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	精白米、砂糖、シチューの素、サウザンドレッシング	小松菜、人参、ごほう、パプリカ、カリフラワー		448
27日	木	昼	ごはん たらのカレー風味焼き 小松菜と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、油、カレールー、フレンチドレッシング	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、パプリカ		458
		夕	ごはん チリコンカン風 白菜とツナの炒め物 コーンサラダ	豚ひき肉、大豆、ツナ	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	トマト、玉ねぎ、白菜、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		441
28日	金	昼	ごはん ボークハヤシ風 大根とツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、ハヤシルー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、人参、カリフラワー、コーン		450
		夕	ごはん 鶏肉の味噌焼き ごほうと油揚げの煮物 大根サラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、パプリカ、ごほう、人参、大根、きゅうり、コーン		457
31日	月	昼	ごはん さわらのラビゴット風ソース 青梗菜と鶏ひき肉のとろみ炒め かぼちゃサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング、マヨネーズ	パプリカ、ズッキーニ、青梗菜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、カリフラワー、きゅうり		458
		夕	ごはん ハンバーグおろしソース ほうれん草とツナの炒め物 里芋サラダ	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	大根、いんげん、ほうれん草、もやし、パプリカ、コーン		441

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※8大アレルゲンについて... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせていただきます

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

2025年3月

リトルスターキッズクラブ

おやつ



月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	8	9
ピーチゼリー	青りんごゼリー	ほうれん草蒸しパン (小麦)	マスカットゼリー	黒糖蒸しパン (小麦)		
10	11	12	13	14	15	16
ヨーグルトババロア (乳)	グレープフルーツゼリー	野菜蒸しパン (小麦)	ストロベリーゼリー	かぼちゃ蒸しパン (小麦)		
17	18	19	20	21	22	23
ぷりん (乳)	メロンゼリー	コーン蒸しパン (小麦)	祝日	Wベリー蒸しパン (小麦)		
24	25	26	27	28	29	30
ストロベリーババロア (乳)	オレンジゼリー	あずき蒸しパン (小麦)	ぶどうゼリー	きな粉蒸しパン (小麦)		
31	1	2	3	4	5	6
牛乳寒天 (乳)						

醤油に含まれる (小麦) の表記は控えさせて頂いております

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。