



# 2025年 3月 献立表



| 日             | 曜           | 午前<br>おやつ                      | 昼食                                                                                                     | 午後<br>おやつ                 | 熱と力になるもの                                 | 血や肉や骨になるもの                                                       | 体の調子を整えるもの                                                                       | 調味料                                                            | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質/塩分    |
|---------------|-------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1<br>・<br>22  | 土           | お茶<br>せんべい                     | ツナとコーンのスパゲティ<br>野菜オムレツ<br>デザート                                                                         | 菓子<br>果汁ゼリー(市販)<br>お茶     | マカロニ・スパゲティ、<br>じゃがいも、油                   | 卵、ツナ油漬缶、ベー<br>コン                                                 | バナナ、たまねぎ、コー<br>ン缶                                                                | ケチャップ、しょうゆ、食<br>塩、パセリ粉                                         | 348<br>10.8<br>11.1<br>0.6 |
| 3             | 月           | 牛乳<br>せんべい                     | ひな祭り風御飯(卵・鮭)<br>さわらの味噌焼き<br>青菜のごま和え<br>すまし汁(ふ・わかめ)<br>デザート                                             | ひなまつりクッキー<br>ひなあられ<br>牛乳  | 米、○小麦粉、○無塩バ<br>ター、○砂糖、焼か、砂<br>糖、油        | ○牛乳、○牛乳、さわ<br>ら、さけ、卵、かつお節、<br>米みそ(淡色辛みそ)                         | いちご、ほうれんそう、<br>キャベツ、にんじん、○<br>ほうれんそう、さやえん<br>どう、すりごま、カットわ<br>かめ                  | しょうゆ、かつおだし<br>汁、酒、みりん、食塩                                       | 604<br>29.4<br>23.6<br>1.3 |
| 4<br>・<br>18  | 火           | お茶<br>クラッカー                    | 御飯<br>チキンソテー(ハニースソース)<br>磯香和え<br>みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)<br>デザート                                                  | ツナおにぎり<br>お茶              | ○米、米、はちみつ、片<br>栗粉、○砂糖、砂糖                 | 鶏むね肉、○ツナ油漬<br>缶、米みそ(淡色辛みそ)                                       | オレンジ、かぼちゃ、も<br>やし、ほうれんそう、に<br>んじん、万能ねぎ、焼き<br>のり、○あおのり、にん<br>じく                   | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、○しょうゆ、○酒、食<br>塩、こしょう                           | 454<br>21.1<br>4.9<br>1.2  |
| 5<br>・<br>19  | 水           | お茶<br>せんべい                     | ロールパン(卵不使用)<br>ポークビーンズ<br>粉ふき芋(青のり)<br>コーンスキムスープ<br>デザート                                               | マカロニきなこ<br>牛乳             | ロールパン(卵不使用)、<br>じゃがいも、○マカロ<br>ニ、○砂糖、油、砂糖 | ○牛乳、豚肉(もも)、蒸<br>し大豆、○きな粉、脱脂<br>粉乳、○脱脂粉乳、ペー<br>コン                 | バナナ、たまねぎ、にん<br>じん、ホールトマト缶詰、<br>しめじ、クリームコーン<br>缶、にんにく、あおのり                        | ケチャップ、中華だし<br>の素、食塩、パセリ粉、こ<br>しょう                              | 439<br>21.7<br>13.8<br>1.5 |
| 6             | 木           | 牛乳<br>クッキー                     | 御飯<br>鶏のからあげ<br>にんじんしりしり(ツナ)<br>みそ汁(小松菜・だいこん)<br>デザート                                                  | ミニバンケーキ<br>バナナ<br>牛乳      | 米、○小麦粉、○砂糖、<br>片栗粉、○バター、油、<br>○油、ごま油、○粉糖 | ○牛乳、○牛乳、鶏もも<br>肉、○卵、ツナ油漬缶、<br>米みそ(淡色辛みそ)、○<br>脱脂粉乳               | りんご、だいこん、にん<br>じん、もやし、こまつな、<br>○バナナ、しょうが、ご<br>ま                                  | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、酒、みりん                                          | 587<br>25.4<br>21.7<br>1.7 |
| 7<br>・<br>21  | 金           | お茶<br>せんべい                     | 麻婆豆腐丼<br>五目野菜汁<br>デザート                                                                                 | 果汁ゼリー(りんご)<br>おやつ<br>牛乳   | 米、○砂糖、片栗粉、砂<br>糖、ごま油                     | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひ<br>き肉(もも)、鶏もも肉、<br>油揚げ、○いわし(田作<br>り)、米みそ(淡色辛み<br>そ)  | ○りんご濃縮果汁、オレ<br>ンジ、ねぎ、にんじん、<br>だいこん、にら、いんげ<br>ん、○ごま、○粉かんで<br>ん                    | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、中華だし、食塩                                        | 447<br>21.9<br>13.1<br>1.5 |
| 10<br>・<br>24 | 月           | 牛乳<br>せんべい                     | 御飯<br>焼肉<br>茹で野菜(かぼちゃ・にんじん)<br>みそ汁(キャベツ・えのき)<br>デザート                                                   | チーズおかおにぎり<br>牛乳           | ○米、米、油、砂糖、○油                             | ○牛乳、○牛乳、豚肉<br>(肩ロース)、米みそ(淡<br>色辛みそ)、○かつお<br>節、○チーズ               | オレンジ、たまねぎ、か<br>ぼちゃ、にんじん、キャ<br>ベツ、えのきたけ、しょ<br>うが、にんにく                             | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、酒、みりん、○しよ<br>うゆ、食塩                             | 596<br>23<br>20.5<br>1.6   |
| 11<br>・<br>26 | 火<br>・<br>水 | お茶<br>クラッカー<br>・<br>お茶<br>せんべい | チキンカレーライス<br>菜の花サラダ<br>デザート                                                                            | キャロットケーキ<br>牛乳            | 米、じゃがいも、○小麦<br>粉、小麦粉、○砂糖、バ<br>ター、○油、油、砂糖 | ○牛乳、牛乳、鶏むね<br>肉、○卵、○脱脂粉乳、<br>ツナ油漬缶、脱脂粉乳、<br>○乾燥おから               | バナナ、たまねぎ、にん<br>じん、キャベツ、○にん<br>じん、なばな、コーン缶、<br>りんご、ピーマン、トマ<br>トピューレ、しょうが、<br>にんにく | ウスターソース、しよ<br>うゆ、ケチャップ、中華<br>だし、の素、カレー粉、食<br>塩                 | 580<br>21.3<br>16.9<br>1.7 |
| 12<br>・<br>31 | 水<br>・<br>月 | お茶<br>せんべい<br>・<br>牛乳<br>せんべい  | 御飯<br>豚の生姜焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁(小松菜・厚揚げ)<br>デザート                                                   | 肉味噌おにぎり<br>牛乳             | 米、○米、○砂糖、油、砂<br>糖                        | ○牛乳、豚肉(もも)、○<br>豚ひき肉、生揚げ、米<br>みそ(淡色辛みそ)、○米<br>みそ(淡色辛みそ)、かつ<br>お節 | ブロッコリー、オレンジ、<br>こまつな、にんじん、た<br>まねぎ、えのきたけ、<br>しょうが、○ごま、○焼<br>きのり                  | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、○みりん、みりん、○<br>酒、○しょうゆ、酒                        | 504<br>24.7<br>13.6<br>1.5 |
| 13            | 木           | 牛乳<br>クッキー                     | 御飯<br>レバーのかりん揚げ<br>春雨サラダ<br>中華スープ(ニラ・えのき)<br>デザート                                                      | ぎょうざピザ<br>(2歳クッキング)<br>牛乳 | 米、○きょうざの皮、片<br>栗粉、油、ほろさめ、ご<br>ま油、砂糖      | ○牛乳、○牛乳、豚レ<br>バー、絹ごし豆腐、ハ<br>ム、○とろけるチーズ、<br>○ベーコン、○ツナ油漬<br>缶      | りんご、もやし、きゅう<br>り、にんじん、にら、○た<br>まねぎ、えのきたけ、○<br>コーン缶、ごま                            | しょうゆ、○ケチャップ、<br>酢、ケチャップ、ウスタ<br>ーソース、おろししょう<br>が、中華だし、の素、食<br>塩 | 611<br>27.6<br>25.7<br>2.2 |
| 14<br>・<br>28 | 金           | お茶<br>せんべい                     | 御飯<br>魚のカレームニエル<br>キャベツのごまサラダ<br>ミネストローネ<br>デザート                                                       | 味噌蒸しパン<br>牛乳              | 米、○小麦粉、じゃがい<br>も、○砂糖、小麦粉、バ<br>ター、油、砂糖    | ○牛乳、メルルーサ、○<br>調製豆乳、ベーコン、○<br>米みそ(淡色辛みそ)、○<br>脱脂粉乳               | オレンジ、キャベツ、<br>ホールトマト缶詰、にん<br>じん、たまねぎ、きゅう<br>り、ひじき、すりごま                           | マヨドレ、中華だし<br>の素、食塩、カレー粉、こ<br>しょう、パセリ粉                          | 512<br>20.5<br>16.1<br>1.7 |
| 15            | 土           | お茶<br>せんべい                     | 豚丼<br>野菜ナムル<br>みそ汁(たまねぎ・じゃが芋)<br>デザート                                                                  | 菓子<br>果汁ゼリー(市販)<br>お茶     | 米、じゃがいも、油、片<br>栗粉、ごま油                    | 豚肉(肩ロース)、ツナ油<br>漬缶、米みそ(淡色辛<br>みそ)                                | バナナ、たまねぎ、こま<br>つな、えのきたけ、にん<br>じん、ごま、カットわか<br>め、にんにく、しょうが                         | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、酒、食塩                                           | 435<br>13.2<br>11.2<br>1.2 |
| 17            | 月           | 牛乳<br>せんべい                     | 御飯<br>魚の味噌漬け焼き<br>青菜のごま和え<br>すまし汁(ふ・わかめ)<br>デザート                                                       | きな粉クッキー<br>牛乳             | 米、○小麦粉、○無塩バ<br>ター、○砂糖、焼か、砂<br>糖、油        | ○牛乳、○牛乳、さけ、<br>○卵、○きな粉、かつお<br>節、米みそ(淡色辛みそ)                       | いちご、ほうれんそう、<br>キャベツ、にんじん、す<br>りごま、○ごま、カット<br>わかめ                                 | しょうゆ、酒、みりん、食<br>塩                                              | 552<br>27.3<br>22.1<br>1.2 |
| 25            | 火           | お茶<br>クラッカー                    | ☆ピクニックランチ☆<br>御飯(0,1歳児)<br>おにぎり(塩・ふりかけ)※2歳児<br>鶏のから揚げ・卵焼き<br>フライドポテト・ゆでブロッコリー<br>みそ汁(油揚げ・たまねぎ)<br>デザート | 骨太チャーハン<br>お茶             | ○米、米、じゃがいも、<br>油、片栗粉、○油、砂糖               | ○牛乳、鶏もも肉、卵、<br>油揚げ、○卵、米みそ<br>(淡色辛みそ)、○しらす<br>干し、しらす干し、かつ<br>お節   | りんご、ブロッコリー、た<br>まねぎ、○ねぎ、しょう<br>が、○ごま、ごま、焼き<br>のり、あおのり                            | かつおだし汁、しょう<br>ゆ、酒、食塩、○食塩、○<br>こしょう                             | 643<br>28.9<br>23.2<br>2.2 |
| 27            | 木           | 牛乳<br>クッキー                     | 御飯<br>レバーのかりん揚げ<br>春雨サラダ<br>中華スープ(ニラ・えのき)<br>デザート                                                      | じゃこマヨトースト<br>牛乳           | 米、○食パン、片栗粉、<br>油、はるさめ、ごま油、<br>砂糖         | ○牛乳、○牛乳、豚レ<br>バー、絹ごし豆腐、ハ<br>ム、○しらす干し                             | りんご、もやし、きゅう<br>り、にんじん、にら、え<br>のきたけ、ごま、○あお<br>さ                                   | しょうゆ、○マヨドレ、<br>酢、ケチャップ、ウスタ<br>ーソース、おろししょう<br>が、中華だし、の素、食<br>塩  | 591<br>25.8<br>23.2<br>2.2 |

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)