

# 令和7年 3月 献立表

3才未満児

第2へきなどこども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(土)	まめびよ	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉のみそ丼,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,油,せんべい	赤ビーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	483kcal 16.6g 15.9g 17.5g
2(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
3(月)	たべっこどうぶつ	ちらし寿司,花麩汁,キャベツのおかか和え	牛乳 ひなあられ	ツナ缶,油あげ,でんぶ,きざみのり,練ごし豆腐,かつお節,牛乳	米・精白米,三温糖,焼きそば	干しいたけ,にんじん,コーン,パプリカ,いんげん,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり	387kcal 15.3g 12.3g
4(火)	星たべよ	焼きそば,ポテトサラダ	牛乳 粒あんデニッシュ	豚もも肉,かまぼこ,あおりのり,牛乳	せんべい,焼きそばめん,油,じゃがいも,マヨネーズ	キャベツ,もやし,にんじん,ピーマン,コーン,ツクシ,きゅうり	344kcal 13.9g 15.9g
5(水)	野菜かりんとう	食パン,ヤンニョムチキン,豆腐スープ,きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	♡マカロニあべかわ	豚もも肉,木綿豆腐,牛乳,きざみ粉	野菜かりんとう,食パン,ごま油,かたく粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,マカロニ	にんにく,チューブ,にまつなえ,にんじん,えのきたけ,きゅうり,コーン,パプリカ	339kcal 16.0g 15.9g
6(木)	チーズ	バターロールパン,キッズナゲット,コロコロスープ,ゆで野菜サラダ,牛乳	こつぶっこ	ハイ！チーズ,鶏もも肉,焼きそば,焼きたまご,ベーコン,ハム,牛乳	バターロールパン,かたく粉,油,三温糖,マーガリン,小麦粉,こつぶっこ(亀田製菓)	たまねぎ,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,にんじん,パプリカ,きゅうり	396kcal 16.2g 15.9g 34.7g
7(金)	いかちびせんべい	ライ麦パン,揚げ魚のレモン風味,金平ごぼう,スープヌードル,牛乳	♡中華まん	白身魚,ベーコン,牛乳	いかちび,ライ麦パン,かたく粉,油,三温糖,ごぼう,すりごま,マカロニ,肉まん,あんまん	ポツレモン,ごぼう,にんじん,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ	283kcal 12.9g 11.2g
8(土)	まめびよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたく粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
9(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
10(月)	アスパラガスビスケット	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮,厚揚げのみそ汁	牛乳 ♡ホットケーキ	しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,かつわかめ,のみそ,牛乳,赤節	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたく粉,油,小麦粉,マーガリン,はちみつ	かぼちゃ,しょうが,チューブ,リンゴ,ピーズ,ほうろく,そうろう,たまねぎ,にんじん	540kcal 20.9g 15.9g
11(火)	スティック人参	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヨーグルト	牛乳 ♡パイナップルケーキ	豚もも肉,ミニチ,刺身,チーズ,ウインナー,ヨーグルト,牛乳,赤節	米・精白米,油,じゃがいも,三温糖,マーガリン,小麦粉	にんじん,たまねぎ,レタ,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,ブルーベリー,チンゲンサイ,もやし,パイナップル	473kcal 16.7g 14.8g
12(水)	しるこサンド	白い食卓ロールパン,鶏の唐揚げ,はるさめスープ,ブロッコリーのおかか和え,トマト,牛乳	チーズ ブリッツ	鶏もも肉,ベーコン,かつお節,牛乳,ハイ！チーズ	しるこサンド,白い食卓ロールパン,かたく粉,油,はるさめ,ブリッツ	しょうが,チューブ,チンゲンサイ,たまねぎ,しょうが,トマト	350kcal 16.9g 18.4g
13(木)	うす焼サラダ	パンズパン,バーガーパティ,チーズ,コールスローサラダ,豆乳スープ,牛乳	とんがりコーン	ハイ！チーズ,ベーコン,豆乳,牛乳	マヨネーズ,じゃがいも	キャベツ,きゅうりにんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,リンゴ	376kcal 16.9g 18.4g
14(金)	チーズ	☆カレーライス,ブロッコリーのサラダ,オレンジ	♡フルーツヨーグルト	ハイ！チーズ,豚肉,ハム,レーン,ヨーグルト	米・精白米,じゃがいも,油,ごまドレッシング	たまねぎ,にんじん,エリンギ,カレールウ,ブロッコリー,オレンジ,みかん,バナナ	381kcal 15.1g 11.3g
15(土)	まめびよ	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,木綿豆腐,鶏もも肉,ミニチ,のみそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたく粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ら,ねぎ,しょうが,チューブ	439kcal 20.9g 16.9g
16(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
17(月)	たまごボーロ	具だくさんうどん,キャベツのごまマヨネーズ和え,バナナ	牛乳 自然の恵みドーナツ	豚肉,かまぼこ,赤節,かつお節,くわ,牛乳	たまごボーロ,鶏皮,小麦のカットうどん,すりごま,マヨネーズ,自然の恵みドーナツ(大塚製菓)	大根,にんじん,えのきたけ,干しいたけ,ねぎ,ほうろく,そうろう,キャベツ,きゅうり,バナナ	393kcal 16.9g 12.9g
18(火)	ハッピーターン	全粒粉入り食パン,魚のちゃんちゃん焼き,チキンスープ,牛乳	おにぎりせんべい	白身魚,みそ,鶏もも肉,牛乳	せんべい,全粒粉入り食パン,マヨネーズ,じゃがいも,おにぎり,せんべい	キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,レタ	261kcal 11.9g 8.7g
19(水)	チーズ	赤飯,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳 ♡バナナケーキ	ハイ！チーズ,あずき,生揚げ,豚もも肉,ミニチ,かまぼこ,かつお節,牛乳,赤節	米・もち米,米・精白米,すりごま,じゃがいも,油,三温糖,かたく粉,油,きざみ粉,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうろく,えのきたけ,ねぎ,しょうが,オレンジ,しょうが,バナナ	486kcal 20.9g 17.7g
20(木)	春分の日						
21(金)	ココナッツサブレ	ミートスパゲティ,パリパリサラダ,ゼリー	牛乳 ♡ポップコーン	豚ひき肉,牛乳	ビスケット,スパゲティ,油,三温糖,さつまいも,コーンフレーク,マヨネーズ,ゼリー,ポップコーンの塩	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パプリカ,ほうろく,きゅうり,カレー	552kcal 21.9g 21.7g
22(土)	まめびよ	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,ライス,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,せんべい	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,切り干し大根	470kcal 16.9g 15.6g
23(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
24(月)	ハーベスト	中華丼,春雨サラダ	牛乳 ぼたぼた焼き	むきえび(冷凍),豚肉,ハム,牛乳	ビスケット,米・精白米,ごま油,三温糖,かたく粉,はるさめ,マヨネーズ,せんべい	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,ほうろく,そうろう,りんご	442kcal 16.2g 14.0g
25(火)	ベジたべる	五目ごはん,豚汁,キャベツのツナサラダ	牛乳 ♡ブラウニーケーキ	豚もも肉,あおりのり,油あげ,かつお節,豚肉のみ,ツナ缶,牛乳,赤節	ベジたべる,米・精白米,生いも,豚ごんにんご,豚ごんにんご,ごま油,ごまドレッシング,小麦粉,三温糖,マーガリン,粉砂糖	ごぼう,にんじん,干しいたけ,大根,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,バナナ,ココア	509kcal 17.1g 19.5g
26(水)	チーズ	親子丼,切り干し大根のサラダ	牛乳 カルシウムせんべい	ハイ！チーズ,鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤節,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,マヨネーズ,カルシウムせんべい	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,切り干し大根,きゅうり	437kcal 18.6g 16.0g
27(木)	揚一番	七分つき玄米,ゆで豚の変わりソースかけ,さつま汁	牛乳 マリービスケット	豚もも肉,生揚げ,かつお節,のみそ,牛乳	せんべい,米・七分つき米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,さつま汁,まいも,ビスケット	レタ,トマト,大根,ごぼう,にんじん,ねぎ	457kcal 17.7g 17.9g
28(金)	ムーンライト	ご飯,魚の煮つけ,五目汁,きゅうりともやしのナムル	牛乳 青のりせんべい	白身魚,木綿豆腐,かつお節,牛乳	クッキー,米・精白米,三温糖,ごま油,すりごま	しょうが,チューブ,にまつなえ,えのきたけ,大根,にんじん,もやし,きゅうり	338kcal 13.9g 9.9g
29(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
30(日)	🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸 🌸						
31(月)	ぱりんこ	ご飯,バンバンジー,卵のスープ	牛乳 ミルククッキー	鶏さきみそ,赤節,練ごし豆腐,カットわかめ,牛乳	せんべい,米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,特濃ミルク	きゅうり,もやし,トマト,ほうろく,そう,にんじん,たまねぎ	416kcal 19.9g 13.8g

月平均栄養価 エネルギー 418kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.9g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※19(水)、年長さんの卒園祝いで赤飯を食べます。