

# 令和7年 3月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	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)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,みそ,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	518kcal 18.4g 17.2g
2(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
3(月)	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,絹ごし豆腐,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,パック,いんげん,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり	471kcal 18.5g 13.2g
4(火)	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,あおのり,牛乳	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,パック,きゅうり	477kcal 18.5g 16.5g
5(水)	食パン,いちごジャム,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	食パン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,マカロニ	いちごジャム,にんにく,チューブ,こまつな,にんじん,えのきたけ,きゅうり,コーン,パック	639kcal 29.0g 26.8g
6(木)	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	豚もも肉,鶏ひき肉,焼き豆腐,ベーコン,ハム,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,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,パセリ,粉,キャベツ,コーン,パック	484kcal 19.0g 54.2g
7(金)	ライ麦パン,りんごジャム,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	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,ごま油,すりごま,マカロニ,肉まん,あんまん	りんごジャム,ポッカレモン,ごぼう,にんじん,いんげん,たまねぎ,チンゲンサイ	488kcal 22.0g 19.1g
8(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
9(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
10(月)	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,赤卵	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,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,ほうれんそう,なす,たまねぎ,にんじん	655kcal 24.5g 18.0g
11(火)	タコライス,ポテトとウインナーのスープ,ヨーグルト	♡ミルクティー ♡バイナッブルケーキ	豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,ウインナー,ヨーグルト,牛乳,赤卵	米・精白米,油,じゃがいも,三温糖,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,レタス,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,バナナ,アップル	826kcal 25.0g 24.3g
12(水)	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	豚もも肉,ベーコン,かつお節,牛乳,ハイ! チーズ	白い食卓ロールパン,かたくり粉,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,えのきたけ,ポッコリトマト	539kcal 27.8g 30.4g
13(木)	バンズパン,バーガーパーティ,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,エリンギ	528kcal 22.8g 25.4g
14(金)	☆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	豚肉,ハム,ブレンヨーグルト	米・精白米,麦,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,ポッコリコーン,レンジのみかん,バナナ	460kcal 18.1g 10.6g
15(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,なら,ねぎ,しょうが,チューブ	529kcal 22.8g 16.4g
16(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
17(月)	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,赤卵,かつお節,ちくわ,牛乳	国産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,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,バナナ	559kcal 21.7g 17.7g
18(火)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,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	全粒粉入り食パン,三温糖,じゃがいも,おにぎりせんべい	いちごジャム,キャベツ,ピーマン,にんじん,たまねぎ,もやし	445kcal 19.6g 11.5g
19(水)	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	あずき,生揚げ,豚もも肉,ミンチ,かまぼこ,かつお節,牛乳,赤卵	米・もち米,米,精白米,すりごま,油,三温糖,かたくり粉,焼きそば,マーガリン,小麦粉	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,おぼろ,オレンジ,少し入れたバナナ	625kcal 22.9g 21.0g
20(木)	春分の日					
21(金)	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	鶏ひき肉,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,さつまいも,コンソールーク,マヨネーズ,ゼリー,ポップコーンの豆	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パセリ,かぼちゃ,きゅうり,カレール	612kcal 20.5g 17.1g
22(土)	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肉,ロース,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	500kcal 18.8g 14.8g
23(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
24(月)	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	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,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,ほうれんそう,りんご	513kcal 19.1g 14.7g
25(火)	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,あおのり,油あげ,かつお節,豚肉,みそ,ツナ缶,牛乳,赤卵	米・精白米,生いも,板こんにゃく,板こんにゃく,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,パック,ココア	677kcal 21.4g 27.1g
26(水)	親子丼,切り干し大根のサラダ	牛乳 カルシウムせんべい	豚もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤卵,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,おぼろ,切り干し大根,きゅうり	489kcal 19.1g 15.1g
27(木)	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,みそ,牛乳	米・七分つき米,マヨネーズ,三温糖,すりごま,さつま汁,ビスケット	レタス,トマト,大根,ごぼう,にんじん,ねぎ	525kcal 21.1g 17.8g
28(金)	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	米・精白米,三温糖,ごま油,すりごま	しょうが,チューブ,こまつな,えのきたけ,大根,にんじん,もやし,きゅうり	387kcal 18.4g 8.8g
29(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,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	448kcal 19.1g 11.1g
30(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿					
31(月)	ご飯,バンバンジー,卵のスープ	牛乳 ミルククッキー	鶏ささみ,みそ,赤卵,絹ごし豆腐,かつわかめ,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,すりごま,特選ミルク	きゅうり,もやし,トマト,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	505kcal 24.0g 16.5g

月平均栄養価 エネルギー 534kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.1g

\*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。