

## 献立表

2025年03月

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			調味料	3月平均栄養価 (幼児編) エネルギー 510kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.7g 塩分 1.7g
				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		
01 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
03 月	このはせんべい、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、じゃこ納豆、ツナマヨ、ナムル、すまし汁(麩・三つ葉)	おひなさまゼリー、花せんべい、野菜ジュース	米、焼ひ、マヨネーズ、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、納豆、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	◎野菜ミックスジュース、きゅうり、根みつば、にんにく、もやし、ほうれんそう、にんじん、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩	
04 火	アスパラピスケット、お茶	白ご飯、さばの塩焼き、もやしコーンサラダ、みそ汁(大根・えのき・油揚げ)	黒糖蒸しパン、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、○黒砂糖	◎牛乳、さば、○調製豆乳、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	もやし、きゅうり、だいこん、コーン缶、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	
05 水	しらす煎餅、お茶	白ご飯、生揚げカレーそぼろ煮、りっちゃんサラダ、オレンジ、お茶	うさぎのしっぽ、選べるゼリー、牛乳125	米、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ハム、かつお節	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン缶、いんげん、こんぶ佃煮、にんにく	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、カレー粉、おろししょうが、洋風だしの素、食塩	
06 木	豆花クッキー、お茶	押し麦ごはん、ハンバーグ、コロコロサラダ、ミネストローネ	青のりトースト、飲むヨーグルト	米、さつまいも(皮付)、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、はとむぎ粒、○マーガリン、パン粉、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナーソーセージ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、コーン缶、にんにく、○あおのり	ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素	
07 金	カルシウムせんべい、お茶	みそラーメン、かじきの竜田揚げ、きゅうり胡麻和え、お茶	梅わかめおにぎり、牛乳125	ゆで中華めん、○胚芽米、油、片栗粉	◎牛乳、かじき、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もやし、ねぎ、にら、すりごま、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、食塩	
10 月	胚芽クッキー、お茶	白ご飯、マーマレードチキン、ブロッコリーベーコンサラダ、もずくスープ	フライドポテト(コンソメ)、野菜ジュース	米、○フライドポテト、○油、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、もずく、コーン缶、マーマレード、えのきだけ、ねぎ、ごま	酒、しょうゆ、酢、食塩、洋風だしの素、○洋風だしの素	
11 火	ミニわかめ煎餅、お茶	五目ごはん、さわらの味噌焼き、さわやが漬け、すまし汁(麩・三つ葉)	あべかわマカロニ、飲むヨーグルト	胚芽米、○マカロニ・スパゲティ、○三温糖、三温糖、焼ひ、油	◎ヨーグルト(ドリンク)、さわら、鶏もも肉、油揚げ、○きな粉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、板こんにゃく、にんじん、根みつば、レモン果汁、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩	
12 水	ミレービスケット、お茶	白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、カミカミ和え、バナナ1/3、お茶	誕生日会デザート、牛乳125	米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、釜揚げしらす、さきいか	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、洋風だしの素、食塩	
13 木	星せんべい、お茶	ミートソーススパゲティ、サラダハイキング、グレープフルーツ、お茶	ごまおかおにぎり、牛乳125	マカロニ・スパゲティ、○胚芽米、はるさめ、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○かつお節	ホールトマト缶詰、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しめじ、○すりごま、セロリ、カットわかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、○しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	
14 金	ベジタブル煎餅、お茶	お祝いランチ お楽しみに☆彡						
15 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
17 月	ミニハート、お茶	ふりかけごはん、高野豆腐そぼろあん、マカロニサラダ、オレンジ、お茶	カロチンケーキ、牛乳125	胚芽米、○ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、三温糖	◎牛乳、○調製豆乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム	オレンジ、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、根みつば、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、酒、みりん、酢	
18 火	きな粉せんべい、お茶	白ご飯、鶏の照り焼き、三色野菜の浅漬け(大根)、すまし汁(えのき・ほうれん草)	選べるヨーグルト、いちご、野菜ジュース	米	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、○ヨーグルト(加糖)	◎野菜ミックスジュース、○いちご、だいこん、きゅうり、えのきだけ、ほうれんそう、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが	
19 水	こまるせんべい、お茶	白ご飯、タンドリーフィッシュ、のり納豆、みそ汁(さつま芋・玉葱)	ジャムパン(いちご)、飲むヨーグルト	米、○ライ麦パン、さつまいも(皮付)、マヨネーズ	◎ヨーグルト(ドリンク)、さば、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、納豆	たまねぎ、○いちごジャム、焼きのり、きゅうり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、カレー粉、しょうゆ	
21 金	バナナ1/3、お茶	肉うどん、焼き餃子、青菜キャベツおかか和え、お茶	わかめおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○胚芽米、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、かつお節	◎バナナ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、もやし、干ししいたけ、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	
22 土	土曜お菓子、牛乳125	選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト	土曜お菓子、お茶	胚芽米、三温糖、マヨネーズ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん、こんぶ佃煮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	
24 月	花せんべい、お茶	雑穀ご飯、ポークカレー、きゅうりハムサラダ、オレンジ、お茶	ミックスベリーフルーチェ、アスパラピスケット、野菜ジュース	胚芽米、じゃがいも、五穀、油、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳、ハム	◎野菜ミックスジュース、たまねぎ、もやし、オレンジ、きゅうり、にんじん、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢	
25 火	ももゼリー、お茶	白ご飯、鶏の海苔照り焼き、ひじき納豆、みそ汁(キャベツ・もやし・人参)	ボンデケーキ、牛乳125	米、○ホットケーキ粉、○白玉粉、○バター	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、納豆、○粉チーズ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	もやし、にんじん、えのきだけ、キャベツ、焼きのり、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、おろしにんにく	
26 水	茹でさつま芋、お茶	さくらごはん、生揚げもやし炒め、三色磯和え、バナナ1/3、お茶	ナポリタン、飲むヨーグルト	胚芽米、◎さつまいも(皮付)、○スパゲティ、片栗粉、ごま油、三温糖	◎ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ、豚肉(ロース)、○ベーコン	ほうれんそう、バナナ、緑豆もやし、もやし、にんじん、○たまねぎ、にら、焼きのり	しょうゆ、酒、○ケチャップ、おろししょうが、食塩、○洋風だしの素、洋風だしの素	
27 木	カリコリきゅうり、お茶	きつねうどん、鶏唐揚げ、キャベツ香り漬け、お茶	しらすコーンおにぎり、牛乳125	ゆでうどん、○胚芽米、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、○しらす干し	◎きゅうり、○どうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごま、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩、○食塩、◎食塩	
28 金	グレープフルーツ、お茶	白ご飯、鮭照り焼き、いんげん胡麻マヨネーズ、野菜スープ	ピザトースト、牛乳125	米、○食パン、マヨネーズ、○油	◎牛乳、さけ、○とろけるチーズ、ベーコン、かにかまぼこ	◎グレープフルーツ、いんげん、キャベツ、○たまねぎ、しめじ、にんじん、○コーン缶、○ピーマン、すりごま	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、酒、みりん、食塩	
31 月	豆腐ブレード、お茶	白ご飯、れんこん入りつくね、春雨サラダ、野菜スープ	メープルクッキー、牛乳125	米、◎米粉パン、○小麦粉、○バター、○三温糖、片栗粉、パン粉、三温糖、はるさめ、○メープルシロップ、ごま油	◎牛乳、鶏ひき肉、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、れんこん、しめじ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、洋風だしの素、酒、おろししょうが、食塩	