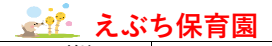
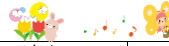




令和7年3月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	土	焼きうどん かぼちゃの甘煮 みそ汁(こまつな・油揚げ)	牛乳 ひじきにぎり	ヨーグルト 麦茶	豚肉(もも) かつお節 油揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	干しうどん 油 砂糖 米	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな ひじき	Ene.: 491kcal P: 20.8g F: 14.9g C: 72.9g Ca: 220mg 食塩相当量: 2.9g
3	行 事 祭 り	ひ な 祭 り	ちらし寿司 鮭の塩焼き チンゲン菜とにんじんの ごま和え みそ汁(えのき・わかめ)	カルピス 春ひな祭りサンド	おにぎり (おかか) 麦茶	鶏ひき肉 さけ 米み そ(淡色辛みそ) 豆 乳 生クリーム ヨー グルト	米 砂糖 油 白いり ごま ホットケーキ粉 カルピス	にんじん チンゲンサイ えのきたけ カッ トわかめ いちごパウ ダー ほうれん草パ ウダー コーン	Ene.: 470kcal P: 24.1g F: 13.1g C: 68.6g Ca: 230mg 食塩相当量: 1.9g
4	18	火	カレーライス だいこんのしらすサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草) バナナ	牛乳 スイートポテト(豆乳)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	豚肉(もも) しらす干 し 牛乳 豆乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 さつま いも	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー だいこん キャベツ しめじ ほう れんそう バナナ	Ene.: 539kcal P: 16.8g F: 14.8g C: 90.8g Ca: 206mg 食塩相当量: 0.7g
5	19	水	ごはん 鶏と玉ねぎの甘辛煮 かぼちゃのベーコン炒め すまし汁(にんじん・なめこ)	牛乳 揚げパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 コッペ パン 揚げ油	たまねぎ かぼちゃ にんじん なめこ	Ene.: 503kcal P: 21.6g F: 14.8g C: 76.5g Ca: 171mg 食塩相当量: 2g
6		木	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン)	牛乳 きつねにぎり	おにぎり (ツナ) 麦茶	ウインナー 豚肉(も も) 牛乳 油揚げ	スパゲティ 油 じゃ がいも マヨネーズ 米 砂糖 白いりごま	ピーマン にんじん たまねぎ グリンビー ス こまつな コーン	Ene.: 537kcal P: 20.9g F: 20.2g C: 75.3g Ca: 214mg 食塩相当量: 1.3g
7	21	金	ごはん さわらの西京焼き キャベツのゆかり和え すまし汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 菜めしおにぎり	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さわら 米みそ(淡色 辛みそ) なた 牛 乳	米 砂糖 白いりごま	キャベツ にんじん たまねぎ	Ene.: 494kcal P: 19.1g F: 9.9g C: 85.1g Ca: 174mg 食塩相当量: 1.6g
8	22	土	ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) さつまいもの甘煮 みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 にんじんホットケーキ(豆乳)	ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 砂糖 油 さつま いも ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	Ene.: 508kcal P: 18.7g F: 15.2g C: 79.9g Ca: 241mg 食塩相当量: 1.2g
10	24	月	ごはん かれないの味噌チーズ焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	10(月)牛乳 ジャムクッキー(いちご) 24(月)牛乳 ☆お誕生日メニュー☆ 桃のトライフル	おにぎり (おかか) 麦茶	かれない 米みそ(淡色 辛みそ) ビザ用チー ズ 牛乳 豆乳 生ク リーム(24日)ヨー グルト(24日)	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 いちごジャ ム(10日)	ブロッコリー にんじ ん ひじき たまねぎ チンゲンサイ 黄桃 缶(24日) 白桃缶 (24日)	Ene.: 523kcal P: 20.4g F: 15.6g C: 79.2g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.7g
11	25	火	ごはん 鶏のから揚げ ごぼうのハムサラダ みそ汁(じゃがいも・はくさい)	牛乳 ピザトースト	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏もも肉 ハム 米み そ(淡色辛みそ) 牛 乳 ビザ用チーズ	米 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ じゃがい も 食パン	しょうが ごぼう に んじん はくさい た まねぎ ピーマン	Ene.: 516kcal P: 22.5g F: 17g C: 74.1g Ca: 255mg 食塩相当量: 2.4g
12	26	水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 はくさいとにんじんのマヨ和え 豆乳ポタージュ(さつまいも・たまねぎ)	牛乳 きな粉おはぎ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	鶏もも肉 調整豆乳 牛乳 きな粉	片栗粉 油 砂糖 マーマレードジャム マヨネーズ さつまい も 米	たまねぎ はくさい にんじん クリーム コーン	Ene.: 523kcal P: 22.1g F: 15.1g C: 80.7g Ca: 206mg 食塩相当量: 1.6g
13		木	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・なめこ) オレンジ	牛乳 塩焼きそば	おにぎり (ツナ) 麦茶	豚肉(もも) 挽きわり 納豆 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳 鶏むね 肉	米 砂糖 油 焼きそ ばめん	しょうが たまねぎ ほうれん草 にんじ ん かぼちゃ なめこ オレンジ コーン あ おのり	Ene.: 516kcal P: 23.8g F: 14.6g C: 79.1g Ca: 190mg 食塩相当量: 1.5g
14	28	金	ごはん 鶏団子のケチャップがけ こまつなのお浸し みそ汁(生揚げ・にんじん)	牛乳 みかん寒天 おこめリング	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	鶏ひき肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 片栗粉 砂糖 おこめリング	ねぎ しょうが たま ねぎ しめじ こまつ な にんじん みかん 缶 粉かんでん	Ene.: 534kcal P: 22.4g F: 16.2g C: 79.4g Ca: 294mg 食塩相当量: 1.6g
17	31	月	ごはん 鮭のフライ 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁(はくさい・しめじ)	牛乳 きなこスコーン	おにぎり (おかか) 麦茶	さけ 高野豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉 豆乳	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 油 砂糖	切干大根 にんじん はくさい しめじ	Ene.: 565kcal P: 24.5g F: 19.7g C: 77.3g Ca: 234mg 食塩相当量: 1.2g
27	幼 児 バ イ キ ン グ	木	わかめごはん ミートローフ ほうれん草の和え物 みそ汁(豆腐・えのき・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 塩焼きそば	おにぎり (ツナ) 麦茶	豚ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 牛乳 鶏 むね肉 豆腐	米 砂糖 油 焼きそ ばめん マスカットゼ リー	たまねぎ ほうれん 草 にんじん コーン あおのり え のきたけ	Ene.: 516kcal P: 23.8g F: 14.6g C: 79.1g Ca: 190mg 食塩相当量: 1.5g

※午前おやつ(乳児のみ): 月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅

★3/27(木)の給食について★

幼児クラスを中心に、バイキング形式での給食を予定しております。ごはんはおにぎりにして、「わかめおにぎり」「鮭おにぎり」の2種類が登場する予定です(本園のみ)。また、この日のお味噌汁は、**ぞう組さん特製の「みそ」を使用します。**お味噌汁の具材もぞう組さんが考えてくれました! お楽しみに☆



月平均値	
Ene.(エネルギー)	518kcal
P(おバク)	21.4g
F(脂質)	15.6g
C(炭水化物)	78.3g
Ca(カルシウム)	226mg
食塩相当量	1.7g

3月



日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	土	米またほうどん 豆腐 かぼちゃ	米またほうどん 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜	米またほうどん 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜	17	月	米 カレー じゃがいも	米 カレー 人参 白菜 じゃがいも	米 カレー 人参 白菜 じゃがいも
3	月	米 カレー 人参	米 カレー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	米 カレー 人参 チンゲン菜 玉ねぎ	18	火	米 しらす 大根	米 しらす 大根 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ほうれん草	米 豚肉 大根 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ほうれん草
4	火	米 しらす 大根	米 しらす 大根 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ほうれん草	米 豚肉 大根 人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ ほうれん草	19	水	米 きな粉 かぼちゃ 人参	米 鶏ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ
5	水	米 きな粉 かぼちゃ 人参	米 鶏ささみ かぼちゃ 人参 玉ねぎ	米 鶏肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ	21	金	米 カレー キャベツ	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参
6	木	米 焼きふ じゃがいも	米 焼きふ じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜	米またほうどん 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 ピーマン	22	土	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい 大根 玉ねぎ 人参	米 鶏肉 さつまい 大根 玉ねぎ 人参
7	金	米 カレー キャベツ	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参	米 カレー 玉ねぎ キャベツ 人参	24	月	米 カレー ブロッコリー	米 カレー ブロッコリー 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 カレー ブロッコリー 人参 玉ねぎ チンゲン菜
8	土	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい 大根 玉ねぎ 人参	米 豚肉 さつまい 大根 玉ねぎ 人参	25	火	米 焼きふ じゃがいも	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 白菜 じゃがいも	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 白菜 じゃがいも
10	月	米 カレー ブロッコリー	米 カレー ブロッコリー 人参 玉ねぎ チンゲン菜	米 カレー ブロッコリー 人参 玉ねぎ チンゲン菜	26	水	米 きな粉 さつまい 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 さつまい 白菜	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 さつまい 白菜
11	火	米 焼きふ じゃがいも	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 白菜 じゃがいも	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 白菜 じゃがいも	27	木	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ	米 豚肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ
12	水	米 きな粉 さつまい 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 人参 さつまい 白菜	米 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまい 白菜	28	金	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 人参	米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 人参
13	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ ほうれん草 人参 玉ねぎ	米 豚肉 かぼちゃ ほうれん草 人参 玉ねぎ	29	土	米またほうどん 豆腐 かぼちゃ	米またほうどん 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜	米またほうどん 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜
14	金	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 人参	米 豚肉 玉ねぎ 小松菜 人参	31	月	米 カレー じゃがいも	米 カレー 人参 白菜 じゃがいも	米 カレー 人参 白菜 じゃがいも
15	土	米またほうどん 豆腐 かぼちゃ	米またほうどん 豆腐 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜	米またほうどん 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜					

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。