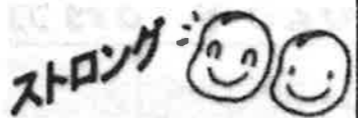




～保育園では食育をすすめています～

2025年 3月分

献立表

日 曜	献立名		ストロング 	パワー 	ヘルシー 	その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
1 15-29 土	スパゲティミートソース	牛乳	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ こめ油	玉ねぎ にんじん セロリ	塩 しょうゆ ナツメグ	516		
	フレンチサラダ	クッキー		クッキー せんべい	きゅうり キャベツ パイン缶	ベーリーフ みりん	18.8		
	くだもの	せんべい			みかん	ソース ケチャップ 酢	16.2		
3 月	雑ちらし寿司 若竹汁	牛乳	牛乳 ツナ缶	米 きび砂糖 こめ油	にんじん れんこん コーン缶	酢 しょうゆ 塩 抹茶	508		
	しょうゆフレンチ	米粉抹茶ケーキ	油揚げ さくらでんぶ	米粉 でんぶ	さやえんどう 小松菜 キャベツ	こんぶ かつお節	14.8		
	くだもの	いちご添え	ちくわ 豆乳		わかめ たけのこ バナナ いちご	ベーキングパウダー	16.4		
4 18 火	ご飯 みそ汁 くだもの	牛乳	牛乳 豚肉	米 こめ油 きび砂糖	にんにく にんじん たけのこ	しょうゆ 塩	558		
	じゃんじゃん豆腐	ジャムヨーグルト	生揚げ みそ	でんぶん じゃが芋	長ねぎ きゅうり わかめ	酢 酒	23.2		
	きゅうりの甘酢漬	クラッカー	ヨーグルト	ブルーベリージャム クラッカー	いちご	こんぶ かつお節	16.9		
5 19 水	ドッグパン スープ	牛乳	牛乳 かじきまぐろ	ドッグパン 小麦粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	しょうゆ こしょう ソース	514		
	魚フライ ゆで野菜	しそわかめ		パン粉 こめ油	ピーマン 清見オレンジ	こんぶ かつお節 塩	18.2		
	くだもの	おにぎり		じゃが芋 米		しそわかめふりかけ	15.7		
6 27 木	かき揚げ丼 みそ汁	牛乳	牛乳 卵 ちくわ	米 小麦粉 こめ油	長ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん	533		
	酢の物	きなこドッグ	ちりめんじゃこ みそ	きび砂糖 バター	わかめ みかん缶 水菜	こんぶ かつお節	20.1		
	くだもの		油揚げ きな粉	ドッグパン	バナナ	塩 酢	15		
7 21 金	ご飯 田舎汁	牛乳	牛乳 さば	米 こめ油 きび砂糖	ひじき いんげん もやし	塩 しょうゆ 酢	528		
	さばの塩焼き	マーブルケーキ	みそ 卵	焼きふ バター	にんじん 玉ねぎ いちご	こんぶ かつお節	22.1		
	ひじきサラダ くだもの			小麦粉		ベーキングパウダー ココア	21.9		
8 22 土	カレーうどん	牛乳	牛乳 豚肉	うどん こめ油	玉ねぎ 長ねぎ にんじん	カレー粉 塩	504		
	きゅうりのごま油和え	クッキー		でんぶん ごま油	グリーンピース きゅうり	こんぶ かつお節	16.2		
	くだもの	せんべい		クッキー せんべい	りんご	しょうゆ	14.9		

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)		
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
10 24 月	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き しらすフレンチ くだもの	牛乳 焼き芋 チーズ	牛乳 豚肉 しらす干し みそ チーズ	米 こめ油 さつまいも	しょうが 長ねぎ 小松菜 キャベツ 白菜 えのきたけ みかん	しょうゆ 酒 酢 こんぶ かつお節	531	19.5	14.8
11 25 火	ドッグパン スープ ハンバーグ スティックきゅうり くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豆乳 合いびき肉 鶏肉 甘塩鮭	ドッグパン こめ油 パン粉 米	玉ねぎ きゅうり にんじん バナナ	ソース ケチャップ こんぶ かつお節 塩 しょうゆ	465	20.1	15.2
12 26 水	カレーライス ナムル くだもの	牛乳 クリームチーズ サンド	牛乳 豚肉 クリームチーズ 生クリーム	米 こめ油 バター じゃが芋 はちみつ 小麦粉 ごま油 きび砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん りんご もやし きゅうり 清見オレンジ パイン缶	カレー粉 塩 ソース ケチャップ しょうゆ ベーリーフ	583	21.5	18.2
13 木	ご飯 みそ汁 塩唐揚げ くだもの くだもの	牛乳 ピーチゼリー せんべい	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ みそ	米 こめ油 米粉 でんぷん きび砂糖 せんべい	にんにく しょうが ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ いちご 寒天 もも缶	塩 しょうゆ 酢 こんぶ かつお節	510	21	15.2
14 28 金	ご飯 豚汁 鮭の西京みそ焼き おひたし くだもの	牛乳 ガーリックトースト	牛乳 生鮭 西京みそ 豚肉 豆腐 みそ	米 こめ油 食パン オリーブ油	もやし にんじん 小松菜 大根 長ねぎ バナナ にんにく パセリ	みりん 酒 こんぶ かつお節 しょうゆ 塩	465	24.2	14
17 31 月	鶏ごぼうご飯 みそ汁 のりサラダ くだもの	牛乳 ボンボンドーナツ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 こめ油 きび砂糖 小麦粉	しょうが ごぼう にんじん グリンピース もやし 小松菜 のり なめこ 清見オレンジ	しょうゆ 酒 酢 こんぶ かつお節 塩	501	17.9	18.1

※3/5(水)…お別れパーティー おやつは何か?お楽しみに!

3/26(水)…お楽しみランチ・誕生会 そう組さんのリクエストメニューです!

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

