令和７年３月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児）／午後（全員）	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
1／土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	精白米／強化米／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／わかめ／油揚げ／みそ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／ねぎ／しょうが／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.3 g
3／月	ご飯 炒り鶏 菜の花の和え物 すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 三色ひなまつり蒸しパン	精白米／強化米／じゃがいも／こんにゃく／米サラダ油／三温糖／ごま／焼きふ／薄力粉／上白糖	鶏肉／豆腐／わかめ／なると／牛乳	ごぼう／にんじん／しいたけ／さやいんげん／ほうれんそう／なのはな／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
4／火	ご飯 魚のケチャップ和え ブロッコリーの中華和え 白菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／食パン／バター／グラニュー糖	かじき／わかめ／牛乳	しょうが／にんにく／ブロッコリー／はくさい／玉ねぎ／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当 1.8 g
5／水	醤油ラーメン ローストチキン パイン缶	牛乳 ウエハース 牛乳 スイートポテト	中華めん／米サラダ油／ごま油／三温糖／さつまいも／バター	なると／豚肉／鶏肉／牛乳／脱脂粉乳／たまご	もやし／にら／キャベツ／しいたけ／にんじん／ねぎ／しょうが／にんにく／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当 2.3 g
6／木	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 豆腐ドーナッツ	精白米／強化米／三温糖／米サラダ油／マカロニ／マヨネーズ／ホットケーキミックス／米白絞油	豚肉／油揚げ／みそ／牛乳／たまご／豆腐	玉ねぎ／しょうが／きゅうり／にんじん／コーン缶／ほうれんそう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 683 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当 1.9 g
7／金	ご飯 きすのフリッター もやしのごま和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／三温糖／ごま／ももゼリー／お菓子	きす／牛乳／粉チーズ／ハム／みそ	パセリ／もやし／きゅうり／にんじん／かぼちゃ／えのきたけ／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.7 g
8／土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん／じゃがいも／三温糖／食パン／ジャム	豚肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当 2.0 g
10／月	ご飯 さばのねぎだれ焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 ホットドッグ	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／ごま油／コッペパン	さば／ハム／豆腐／わかめ／みそ／牛乳／ウィンナー	ねぎ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当 2.4 g
11／火	麦ご飯 ポークカレー 切干大根とひじきのサラダ みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 お麩ラスク	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／焼きふ／バター／三温糖	豚肉／ひじき／ベーコン／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／切干しだいこん／コーン缶／みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当 2.0 g
12／水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ きゅうりの塩こんぶ和え ミネストローネスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／ごま／ごま油／じゃがいも／スパゲッティ／バター／精白米／強化米	鶏肉／塩昆布／ベーコン／わかめ	しょうが／にんにく／きゅうり／玉ねぎ／トマト缶／セロリー／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当 2.4 g
13／木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き おかか和え 具だくさん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／マヨネーズ／フライドポテト／米白絞油	さけ／かつお節／豆腐／みそ／牛乳	玉ねぎ／パセリ／こまつな／ほうれんそう／もやし／だいこん／にんじん／しいたけ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当 1.9 g
14／金	ご飯 メンチカツ フレンチサラダ クリームスープ	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／米サラダ油／三温糖／お菓子	豚肉／たまご／鶏肉／牛乳／ヨーグルト	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／コーンクリーム	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.7 g
15／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.8 g
17／月	ご飯 炒り鶏 納豆和え すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 チョコまん	精白米／強化米／じゃがいも／こんにゃく／米サラダ油／三温糖／ごま／焼きふ／強力粉／薄力粉／ミルクチョコ	鶏肉／納豆／わかめ／なると／牛乳／あずき	ごぼう／にんじん／しいたけ／さやいんげん／こまつな／ほうれんそう／かいわれだいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当 2.2 g
18／火	ご飯 魚のケチャップ和え ブロッコリーの中華和え 白菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／かたくり粉／米白絞油／三温糖／ごま／ごま油／食パン／バター／グラニュー糖	かじき／わかめ／牛乳	しょうが／にんにく／ブロッコリー／はくさい／玉ねぎ／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当 1.8 g
19／水	醤油ラーメン ローストチキン パイン缶	牛乳 ウエハース 牛乳 スイートポテト	中華めん／米サラダ油／ごま油／三温糖／さつまいも／バター	なると／豚肉／鶏肉／牛乳／脱脂粉乳／たまご	もやし／にら／キャベツ／しいたけ／にんじん／ねぎ／しょうが／にんにく／パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当 2.3 g
20／木	春分の日					
21／金	ご飯 きすのフリッター もやしのごま和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ももゼリー お菓子	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／三温糖／ごま／ももゼリー／お菓子	きす／牛乳／粉チーズ／ハム／みそ	パセリ／もやし／きゅうり／にんじん／かぼちゃ／えのきたけ／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.7 g
22／土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん／じゃがいも／三温糖／食パン／ジャム	豚肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当 2.0 g
24／月	ご飯 さばのねぎだれ焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 ホットドッグ	精白米／強化米／三温糖／はるさめ／ごま油／コッペパン	さば／ハム／豆腐／わかめ／みそ／牛乳／ウィンナー	ねぎ／きゅうり／にんじん／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当 2.4 g
25／火	麦ご飯 ポークカレー 切干大根とひじきのサラダ みかん缶	牛乳 せんべい 牛乳 お麩ラスク	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／マヨネーズ／焼きふ／バター／三温糖	豚肉／ひじき／ベーコン／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／切干しだいこん／コーン缶／みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 678 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 26.6 g 食塩相当 2.0 g
26／水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ きゅうりの塩こんぶ和え ミネストローネスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／ごま／ごま油／じゃがいも／スパゲッティ／バター／精白米／強化米	鶏肉／塩昆布／ベーコン／わかめ	しょうが／にんにく／きゅうり／玉ねぎ／トマト缶／セロリー／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.0 g 食塩相当 2.4 g
27／木	ご飯 さけのマヨネーズ焼き おかか和え 具だくさん汁	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／マヨネーズ／フライドポテト／米白絞油	さけ／かつお節／豆腐／みそ／牛乳	玉ねぎ／パセリ／こまつな／ほうれんそう／もやし／だいこん／にんじん／しいたけ／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当 1.9 g
28／金	ご飯 メンチカツ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米／強化米／薄力粉／パン粉／米白絞油／米サラダ油／三温糖／プリン／お菓子	豚肉／たまご／ベーコン／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／こまつな／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 655 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当 2.0 g
29／土	スパゲッティミートソース オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／じゃがいも／焼きふ／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／粉チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／パセリ／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.8 g
31／月	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え クリームスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／パン粉／三温糖／ごま／お菓子	豆腐／豚肉／牛乳／たまご／鶏肉／ヨーグルト	玉ねぎ／ブロッコリー／にんじん／コーンクリーム	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.7 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。

今月のかみかみメニューは、「ホットドッグ」です。
前歯を使ってかじり取り、奥歯でしっかり噛んで食べましょう。