

3月 献立表 幼児食

2025年 3月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
3 月	ちらし寿司 さばの塩焼き 五色和え すまし汁	○牛乳(am) ◎ポップおこし ◎カルピス	油揚げ、桜でんぶ、錦糸卵、さば、かにかま、削り節、木綿豆腐、牛乳	にんじん、れんこん、かんひょう、さやいんげん、こまつな、りょうとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、カットわかめ、長ねぎ	うるち米、いりごま、上白糖、有塩バター	エネルギー 490kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.2g 炭水化物 70.5g 塩分 2.4g	
4 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	豚かた肉、卵、油揚げ、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、りょうとうもやし、だいこん、あさつき、青ピーマン、コーン缶	うるち米、上白糖、炒め油、ごま油、食パン	エネルギー 588kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.2g 炭水化物 70.0g 塩分 2.9g	
5 水	ごはん 松風焼き きゅうりとかにかまの酢の物 すまし汁	○牛乳(am) ◎お好み焼き ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、かにかま、削り節	長ねぎ、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、まいたけ、ほうれんそう、キャベツ、あおのり	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、薄力粉、ながいも	エネルギー 542kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.0g 炭水化物 76.8g 塩分 2.4g	
6 木	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎ビスケット ◎オレンジ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、なると、ロースハム、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ぶなしめじ、ネーフルオレンジ	うるち米、しらたき、上白糖、マカロニ	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.9g 炭水化物 82.8g 塩分 2.5g	
7 金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	○牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、きな粉	長ねぎ、にら、りょうとうもやし、ほうれんそう、にんじん、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、マカロニ	エネルギー 536kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.2g 炭水化物 75.7g 塩分 2.4g	
8 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 547kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.8g 炭水化物 84.6g 塩分 2.5g	
10 月	わかめごはん 肉じゃが チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、コンデンスミルク	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、エリンギ	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、サラダ油、マーガリン、薄力粉	エネルギー 527kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.5g 炭水化物 81.9g 塩分 2.6g	
11 火	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 筑前煮 納豆	○牛乳(am) ◎ポテトチップス ◎牛乳(pm)	ぎんざけ、鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	れんこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、かぼちゃ、あおのり	うるち米、上白糖、板こんにやく、炒め油、じゃがいも、揚げ油	エネルギー 587kcal たんぱく質 26.1g 脂質 24.7g 炭水化物 73.7g 塩分 2.2g	
12 水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ こまつなのごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎パンチーズクラッカー ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、クリームチーズ	こまつな、りょうとうもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、パインアップル缶	うるち米、かたくり粉、揚げ油、すりごま、上白糖、じゃがいも	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.7g 炭水化物 71.7g 塩分 2.2g	
13 木	カレーライス じゃこサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎かりんとうトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、しらす、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、レタス、ブロッコリー、ぶなしめじ、はくさい	うるち米、炒め油、じゃがいも、サラダ油、食パン、黒砂糖、上白糖	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.8g 炭水化物 88.8g 塩分 2.6g	
14 金	ちゃんぽんうどん キャベツとツナの和え物 グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎スノーボールクッキー ◎牛乳(pm)	豚かた肉、なると、ツナ缶、牛乳	にんじん、りょうとうもやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、コーン缶、グレープフルーツ	うどん、ごま油、上白糖、薄力粉、マーガリン、粉糖	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.5g 炭水化物 69.1g 塩分 3.8g	
15 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.9g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
17 月	ごはん 餃子 ポテトサラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎マラーカオ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、魚肉、卵、牛乳、液卵、コンデンスミルク	キャベツ、にら、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、長ねぎ	うるち米、強力粉、薄力粉、じゃがいも、かたくり粉、上白糖、サラダ油	エネルギー 539kcal たんぱく質 19.1g 脂質 19.9g 炭水化物 77.7g 塩分 2.7g	
18 火	ごはん 豚肉ときのこのソテー ひじきの和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎焼きそば ◎牛乳(pm)	豚かた肉、大豆、鶏ささみ、牛乳	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、干しひじき、きゅうり、にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ、あおのり	うるち米、上白糖、ごま油、蒸し中華めん、炒め油	エネルギー 522kcal たんぱく質 23.9g 脂質 17.9g 炭水化物 73.3g 塩分 3.9g	
19 水	ごはん ほっけの塩焼き 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎黒糖ロール ◎牛乳(pm)	ほっけ、ツナ缶、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	切干しいたけ、にんじん、きゅうり、レタス、カットわかめ	うるち米、上白糖、黒糖ロール	エネルギー 529kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.1g 炭水化物 76.8g 塩分 2.6g	
21 金	ピラフ 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎パンケーキ ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、豆乳、卵、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、コーン缶、れんこん、きゅうり、りょうとうもやし、チンゲンサイ、パチナ	うるち米、ホットケーキミックス	エネルギー 549kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.7g 炭水化物 75.0g 塩分 2.4g	
22 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
24 月	ロールパン クリームシチュー 和風サラダ オレンジ	○牛乳(am) ◎お麩ラスク ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、かにかま	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、きゅうり、れんこん、カットわかめ、ネーフルオレンジ	ロールパン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、釜焼きふ、上白糖	エネルギー 552kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.1g 炭水化物 67.3g 塩分 2.4g	
25 火	みそラーメン れんこんとじゃこのきんぴら バナナ	○牛乳(am) ◎たぬきおにぎり ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、じゃこ、牛乳	キャベツ、長ねぎ、りょうとうもやし、コーン缶、にんじん、れんこん、バナナ、あおのり	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、いりごま、うるち米、天ぷら粉	エネルギー 563kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.7g 炭水化物 99.2g 塩分 2.7g	
26 水	中華丼 餃子スープ	○牛乳(am) ◎魚肉ドーナツ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、なると、牛乳、魚肉、豆乳、卵	はくさい、にんじん、きくらげ、たまねぎ、りょうとうもやし、えのきたけ、万能ねぎ、カットわかめ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス、揚げ油	エネルギー 586kcal たんぱく質 20.1g 脂質 25.7g 炭水化物 73.4g 塩分 2.6g	
27 木	ごはん たらこの唐揚げ 土佐和え 納豆汁	○牛乳(am) ◎スイートポテト ◎牛乳(pm)	すけとうだら、油揚げ、なると、かつお節、挽きわり納豆、木綿豆腐、牛乳、卵、卵黄	キャベツ、こまつな、にんじん、わかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター	エネルギー 543kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.9g 炭水化物 79.1g 塩分 1.9g	
28 金	ごはん 肉豆腐 スパゲッティサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎アップルパイ ◎牛乳(pm)	豚かた肉、焼き豆腐、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、レタス、りょうとうもやし、こまつな、りんご、レモン	うるち米、しらたき、上白糖、スパゲッティ、じゃがいも、食塩不使用バター、粉糖	エネルギー 578kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.1g 炭水化物 77.8g 塩分 2.6g	
31 月	ごはん ごぼうハンバーグ コールスローサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎チーズ入りチヂミ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、ピザ用チーズ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、ぶなしめじ、にら	うるち米、パン粉、上白糖、かたくり粉、上新粉、薄力粉、ごま油	エネルギー 579kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.6g 炭水化物 71.4g 塩分 2.4g	