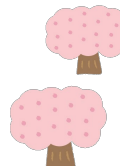


令和7年度 3月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

日曜日	献立名	主な材料			栄養価	おやつ
		血や骨になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)		
2 (月)	ごはん コロケつ かつおふりかけ ほうれん草とベーコンのソテー ヨーグルト和え 麦茶	ヨーグルト ベーコン	米 油 砂糖 バター	ほうれん草 桃 玉ねぎ みかん パイナップル コーン	339kcal	メロンパン
3 (火)	～誕生会・ひなまつりメニュー～ ちらし寿司 豆腐ナゲット ブロッコリーのごま和え ひな祭りゼリー すまし汁(花魁・菜の花) 麦茶	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 桜でんぶ	米 麩 砂糖 バター 油	ブロッコリー コーン 菜の花 人参 絹さや 玉ねぎ のり かんぴょう しいたけ ごま わかめ	385kcal	麩ラスク
4 (水)	ごはん さばのみそ煮 キャベツの磯和え ※デコボン(柑橘のみかん缶) 豚汁 麦茶	さば 豆腐 みそ 豚肉	米 じゃがいも 砂糖	デコボン(柑橘除去) キャベツ ほうれん草 人参 白菜 大根 ねぎ ごぼう のり 生姜	353kcal	どら焼き
5 (木)	コッペパン イチゴジャム マカロニのクリーム煮 パナナ 野菜スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン 米 マカロニ	パナナ 玉ねぎ いちごジャム トマト キャベツ 人参 しめじ コーン グリンピース いんげん 塩昆布 のり	384kcal	昆布おにぎり
6 (金)	ごはん ジャー جان豆腐 チンゲン菜のえのき和え えびシューマイ 麦茶	生揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	チンゲン菜 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ いんげん 生姜	377kcal	プリン
9 (月)	わかめごはん はんぺんチーズフライ ブロッコリーソテー みかん缶 牛乳	牛乳 はんぺん チーズ 魚肉ソーセージ	米 油 パン粉 小麦粉	みかん ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン	405kcal	カステラ
10 (火)	ごはん さばの塩焼き 大根おろし 栄養きんぴら 浅漬け 牛乳	牛乳 さば 豚肉 さつま揚げ	米 マカロニ 砂糖 ごま油 油	大根 ごぼう きゅうり 人参 いんげん のり わかめ	385kcal	わかめおにぎり
11 (水)	ちゃんぽんうどん れんこん挟み揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ りんごゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ かまぼこ	うどん 除去マヨネーズ 片栗粉 油	ブロッコリー れんこん キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 コーン しいたけ ねぎ	446kcal	パウムクーヘン
12 (木)	～アレルギーなしメニュー～ ごはん 手作りふりかけ ササミフライ 豆菜サラダ お祝いクレープ 麦茶	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ ちりめんじゃこ かつお節	米 うどん 油 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	小松菜 キャベツ 玉ねぎ 葉大根 人参 ごま	367kcal	焼きうどん
13 (金)	ごはん マーボー豆腐 華風サラダ フルーツ杏仁 麦茶	豆腐 豚肉 ハム みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし 玉ねぎ しらたき 人参 みかん きゅうり にら パイナップル 生姜	371kcal	りんごゼリー
16 (月)	ごはん 鮭の西京焼き 豚肉と昆布の炒り煮 ほうれん草とコーンのごま和え 牛乳	牛乳 鮭 豚肉 大豆 さつま揚げ みそ	米 油 砂糖	ほうれん草 人参 しらたき コーン 昆布 絹さや ごま 生姜	411kcal	オレンジデニッシュ
17 (火)	～乳児棟リクエストメニュー～ ミートスパゲティ 胚芽ロール ブロッコリーツナマヨ ブルーベリータルト 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ	米 胚芽ロール スパゲティ 除去マヨネーズ 砂糖 油	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 のり	506kcal	いりご菜飯おにぎり
18 (水)	ごはん たまごふりかけ メンチカツ 小松菜しらす炒め みかん缶 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 麦茶	しらす みそ 油揚げ	米 油 ごま油	小松菜 みかん 玉ねぎ コーン 人参 わかめ	355kcal	クリームコンフェ
19 (木)	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ オレンジ 麦茶	ヨーグルト 豚肉 ハム	米 マカロニ 除去マヨネーズ 砂糖 油	オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン きゅうり 生姜	402kcal	ヨーグルト
20 (金)	春分の日					
23 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグあんかけ 青菜と干しエビの炒め物 三色豆 みそ汁(白菜・じゃがいも) 麦茶	三色豆 みそ 干しエビ	米 じゃがいも ごま油 片栗粉 砂糖 油	小松菜 白菜 人参 コーン しめじ 万能ねぎ わかめ	357kcal	ぶどうゼリー
24 (火)	ごはん 焼肉炒め 小松菜のナムル いちご 麦茶	豚肉 きな粉	米 ホットケーキ粉 砂糖 油 ごま油	もやし いちご 玉ねぎ 小松菜 人参 ピーマン 赤パプリカ ごま	332kcal	黒糖きなこ蒸しパン
25 (水)	チキンカレーライス ごまじゃこサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	オレンジ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン グリンピース ごま	416kcal	たい焼き
26 (木)	食パン りんごジャム かぼちゃサラダ 桃ゼリー ポークビーンズ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ハム チーズ かつお節	食パン 米 じゃがいも 除去マヨネーズ 油 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ トマト 人参 りんごジャム きゅうり のり にんにく	412kcal	おかかおにぎり
27 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え パナナ 麦茶	鮭 納豆 みそ	米 砂糖 油 ごま油	パナナ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ たくあん(大根) 人参 しめじ ごま	332kcal	あんぱん
30 (月)	ごはん さばの生姜醤油焼き ほうれん草と切干大根のごま和え みかん缶 みそ汁(豆腐・わかめ) 麦茶	牛乳 さば 豆腐 みそ 油揚げ	米 砂糖	みかん ほうれん草 人参 切干大根 ごま わかめ	310kcal	フルーチェ
31 (火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え オレンジ 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ 卵	米 ホットケーキ粉 バター 砂糖 油 ごま油	オレンジ キャベツ きゅうり 人参 ごま 塩昆布	367kcal	マドレーヌ

※仕入れの都合により献立に内容が変更になることがあります。
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせ下さい。
 ※()表示、※表示はアレルギー食対応です。
 ※おやつには麦茶がつかます。



<昼食 平均栄養量>		平均	目標
エネルギー		381kcal	395kcal
たんぱく質		15.2g	15.8g
脂質		11.2g	11.0g
塩分		1.3g	1.3g

※3歳未満児は数値の80%の栄養量になります。

