

3月 献立表 幼児食(以上児)

2025年 3月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B8:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	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	その他		
1 土	カレーパン・甘バターパン ココロスープ 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、バレンシアオレンジ	オリーブ油、コッペパン、じゃがいも	カレールー、トマトケチャップ、パセリ粉、コンソメ、あら塩、ハードビスケット	エネルギー 687kcal たんぱく質 24.4g 脂質 25.2g 炭水化物 101.0g 塩分 2.6g	
2 日								
3 月	ごはん(持参) ささみ揚げ 土佐和え れんこんのきんぴら けんちん汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎ひなケーキ	鶏ささみ、かつお節、豚かた肉、せん切り、木綿豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、れんこん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、天ぷら粉、食用こめ油、ごま油、さといも	純米酒、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、誕生ケーキ	エネルギー 511kcal たんぱく質 24.1g 脂質 13.7g 炭水化物 77.8g 塩分 2.0g	
4 火	ごはん(持参) ブロッコリーシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 いちご	◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉、せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、いも花子	エネルギー 563kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.9g 炭水化物 92.4g 塩分 2.3g	
5 水	ごはん(持参) かじきの味噌焼き かぼちゃサラダ 竹輪の磯部揚げ なめこ汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎おやつパン	めかじき、米みそ、プロセスチーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	長ねぎ、しょうがおろし汁、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、あおさ、なめこ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、天ぷら粉、調合油	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、クリームパン	エネルギー 630kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.3g 炭水化物 91.2g 塩分 1.7g	
6 木	ごはん(持参) じゃがいものひき肉煮 厚焼きたまご 厚揚げの田楽 まいたけ汁 いちご	◎牛乳 100 ◎煮込みうどん汁	豚ひき肉、さつま揚げ、厚削り、卵、厚揚げ、米みそ、油揚げ、牛乳、鶏もも肉、せん切り	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも、系こんにやく、オリーブ油、かたかり粉、干しうどん	きび砂糖、こいくちしょうゆ、純米酒、清酒、だししょうゆ、あら塩、本みりん	エネルギー 579kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.1g 炭水化物 75.6g 塩分 2.2g	
7 金	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーのしらす和え おさつバター 豚汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ、しらす干し、豚かた肉、せん切り、厚削り	れんこん、にんじん、干しいたけ、さやいんげん、焼きのり、長ねぎ、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、日高こんぶ、デコボン	うるち米、きび砂糖、オリーブ油、いりごま、パン粉、さつまいも、有塩バター、さといも	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、あら塩、ごま油、誕生ケーキ	エネルギー 550kcal たんぱく質 24.5g 脂質 22.7g 炭水化物 71.2g 塩分 1.9g	誕生会
8 土	ソフトフランス 甘バター 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎さつま芋せんべい	ホイップクリーム、鶏もも肉、せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ、コーン缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、赤ちゃんせんべい	エネルギー 677kcal たんぱく質 23.8g 脂質 24.1g 炭水化物 101.5g 塩分 2.0g	
9 日								
10 月	ごはん(持参) 鶏肉のオレンジ煮 ジャーマンポテト 青菜のなめたけ和え むらくも汁 いちご	◎飲むヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉 25g、無添加ウインナー、絹ごし豆腐、卵、厚削り、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、バレンシアオレンジ、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも、有塩バター	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、水、パセリ粉、あら塩、きび砂糖、カルピス、ウエハース	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.3g 炭水化物 69.9g 塩分 1.9g	
11 火	ごはん(持参) 焼肉 ビーフンソテー かぼちゃの甘煮 ニラ玉汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉、鶏ひき肉、厚削り、絹ごし豆腐、卵、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りよくとうもろやし、きくらげ、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、塩せんべい	エネルギー 568kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.9g 炭水化物 83.7g 塩分 1.5g	
12 水	ごはん(持参) 赤魚の煮魚 マカロニサラダ 豆腐汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎おやつパン	しらうお、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、マカロニ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、クリームパン	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.0g 炭水化物 89.2g 塩分 1.4g	
13 木	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 いちご	◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、ビスケット	エネルギー 467kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g	
14 金	ごはん(持参) 厚揚げの中華煮 花型卵 レバーの甘辛煮 鶏南蛮汁 美生柑	◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり(しょうゆ)	豚かた肉、せん切り、厚揚げ、米みそ、厚削り、卵、豚レバー、牛乳、鶏もも肉、せん切り、かつお節	にんじん、にら、たけのこ、水煮、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、日高こんぶ、美生柑	うるち米、ごま油、かたかり粉、食用こめ油、干しうどん、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、純米酒、ごま油、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.9g 炭水化物 100.3g 塩分 2.2g	
15 土	お土産							卒園式

16 日								
17 月	ごはん(持参) ミートローフ ひじきサラダ ベイクドポテト 田舎汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎ぼたもち	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、厚削り、鶏もも肉 せん切り、米みそ、あずき、青きな粉	たまねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、ごぼう、かぼちゃ、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	あら塩、中濃ソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、マヨネーズ	エネルギー 756kcal たんぱく質 28.3g 脂質 24.5g 炭水化物 115.5g 塩分 1.6g	
18 火	わかめごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ スパゲティーナポリタン 豆麩汁 いちご・オレンジ	◎アイスパフェ	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、無添加ウインナー、厚削り、米みそ、アイスクリーム、生クリーム	乾燥わかめ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、青ピーマン、日高こんぶ、いちご、バレンシアオレンジ	うるち米、いりごま、米粉、食用こめ油、じゃがいも、スパゲッティ、オリーブ油、焼きふ	こいくちしょうゆ、あら塩、本みりん、純米酒、片栗粉、シーチキン缶、マヨネーズ、トマトケチャップ、ウエハース	エネルギー 661kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.2g 炭水化物 95.0g 塩分 2.2g	お別れ会
19 水	ごはん(持参) さばの味噌煮 春雨ソテー わかめ汁 いちご	◎牛乳 100 ◎塩せんべい	さば、米みそ、豚かた肉 せん切り、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きくらげ、チンゲンサイ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、はるさめ、ごま油	きび砂糖、だししょうゆ、塩せんべい	エネルギー 490kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.5g 炭水化物 72.1g 塩分 1.2g	
20 木								
21 金	ごはん(持参) 照り焼きチキン ほうれん草とちくわの白和え ベイクドハンパキン きつねうどん汁	◎牛乳 100 ◎アップルパイ	鶏もも肉 25g、焼き竹輪、木綿豆腐、油揚げ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、日高こんぶ、いちご、りんご	うるち米、オリーブ油、いりごま、きび砂糖、干しうどん	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、甘みそ、あら塩、きび砂糖、本みりん、パイ皮	エネルギー 614kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.3g 炭水化物 83.2g 塩分 3.2g	
22 土	フィッシュサンド・甘バターパン とろりんスープ 牛乳 200 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎動物ビスケット	メルルーサ、ホイップクリーム、かにかま、卵、牛乳、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ、バレンシアオレンジ	食パン、調合油、かたくり粉、ごま油	中濃ソース、丸鶏がらスープ、あら塩、ビスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.1g 炭水化物 65.4g 塩分 2.1g	
23 日								
24 月	ごはん(持参) 揚げ豆腐 三色和え ベイクドポテト ワンタンスープ オレンジ	◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、かつお節、豚かた肉 せん切り、厚削り、牛乳	長ねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、りよくとうもろやし、ほうれん草、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、ワンタンの皮、有塩バター、米粉	きび砂糖、あら塩、こいくちしょうゆ、ビュウココア	エネルギー 582kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.4g 炭水化物 84.6g 塩分 2.0g	
25 火	ごはん(持参) ポーウカレー 小女子甘煮 牛乳 100 いちご	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、オリーブ油	カレールー、だししょうゆ、きび砂糖、ハードビスケット	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.5g 炭水化物 95.1g 塩分 1.9g	
26 水	ごはん(持参) かつおの竜田揚げ ナムル 金時豆 大根汁 デコボン	◎牛乳 100 ◎フレンチトースト	かつお、ささげ、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳、卵、調整豆乳	しょうが、ほうれん草、にんじん、りよくとうもろやし、コーン缶、にんにく、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン	うるち米、調合油、いりごま、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、あら塩、きび砂糖、ケーキシロップ	エネルギー 641kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.8g 炭水化物 95.5g 塩分 2.0g	
27 木	ごはん(持参) 五目昆布煮 かぼちゃキッシュ 焼きブロッコリー かきたま汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎パンダちゃんクッキー	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さつま揚げ、厚削り、プロセスチーズ、卵、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、たまねぎ、コーン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、米粉、有塩バター、かたくり粉	油麩、こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、ベーキングパウダー、あら塩、ソフトビスケット	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.6g 炭水化物 71.4g 塩分 2.9g	
28 金	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 スパゲッティサラダ 揚げだし豆腐 温そうめん汁 いちご	◎プリンパフェ	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、卵、調整豆乳、生クリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干ししいたけ、日高こんぶ、いちご	うるち米、スパゲッティ、ごま油、調合油、そうめん	こいくちしょうゆ、米酢、きび砂糖、片栗粉、純米酒、本みりん、あら塩	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.3g 炭水化物 74.6g 塩分 2.7g	
29 土	ソフトフランス ピーナッツパン コーンチャウダー 牛乳 200 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、いも花子	エネルギー 654kcal たんぱく質 25.5g 脂質 27.1g 炭水化物 86.1g 塩分 2.1g	
30 日								
31 月								新年度準備日

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。

3月 献立表 幼児食(未満児)

2025年 3月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	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	その他		
1 土	カレーパン・甘バターパン コロコロスープ 牛乳 200 オレンジ	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚ひき肉、ピザ用チーズ、ホイップクリーム、無添加ワインナー、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、バレンシアオレンジ	オリーブ油、コッパン、じゃがいも	カレールー、トマトケチャップ、パセリ粉、コンソメ、あら塩、麦茶、赤ちゃんせんべい、ハードビスケット	エネルギー 687kcal たんぱく質 24.4g 脂質 25.2g 炭水化物 101.0g 塩分 2.6g	
2 日								
3 月	ごはん ささみ揚げ 土佐和え れんこんのきんぴら けんちん汁 デコボン	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ひなケーキ	鶏ささみ、かつお節、豚かた肉 せん切り、木綿豆腐、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、乾燥わかめ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、れんこん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、デコボン、いちご	うるち米、天ぷら粉、食用こめ油、ごま油、さといも	清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、あら塩、麦茶、ショートケーキ	エネルギー 511kcal たんぱく質 24.1g 脂質 13.7g 炭水化物 77.8g 塩分 2.0g	
4 火	ごはん ブロッコリーシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 いちご	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎白いお星様ヨーグルト ◎いも花子	鶏むね肉 せん切り、調整豆乳、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチュールー、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、ソフトビスケット、羊かりんとう	エネルギー 663kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.9g 炭水化物 92.4g 塩分 2.3g	
5 水	ごはん かじきの味噌焼き かぼちゃサラダ 竹輪の磯部揚げ なめこ汁 オレンジ	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎おやつパン	めかじき、米みそ、プロセスチーズ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳	長ねぎ、しょうがおろし汁、きゅうり、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、あおさ、なめこ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、デコボン	うるち米、オリーブ油、天ぷら粉、調合油	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、麦茶、クリームパン	エネルギー 630kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.3g 炭水化物 91.2g 塩分 1.7g	
6 木	ごはん じゃがいものひき肉煮 厚揚げの田楽 厚焼きたまご まいたけ汁 いちご	○麦茶 ○水族館のなかまたち(ビスケット) ◎牛乳 100 ◎煮込みうどん汁	豚ひき肉、さつま揚げ、厚削り、卵、油揚げ、米みそ、牛乳、鶏もも肉 せん切り	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも、糸こんにゃく、オリーブ油、かたくり粉、干しうどん	きび砂糖、こいくちしょうゆ、清酒、麦茶、ビスケット、だししょうゆ、あら塩、本みりん	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.1g 炭水化物 72.7g 塩分 2.0g	
7 金	ちらし寿司 松風焼き ブロッコリーのしらす和え おさつバター 豚汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、米みそ、しらす干し、豚かた肉 せん切り、厚削り	長ねぎ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、日高こんぶ、デコボン、バナナ	いりごま、パン粉、オリーブ油、さつまいも、有塩バター、さといも	きび砂糖、あら塩、こいくちしょうゆ、ごま油、麦茶、誕生ケーキ	エネルギー 430kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.8g 炭水化物 47.5g 塩分 1.4g	誕生会
8 土	ソフトフランス 甘バター 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 200 オレンジ	○麦茶 ○かぼちゃポーロ ◎なかよしヨーグルト ◎花花せんべい	ホイップクリーム、鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、キャベツ、クリンギ、コーン缶、バレンシアオレンジ	コッパン、じゃがいも、オリーブ油	コンソメ、あら塩、麦茶、たまごポーロ、赤ちゃんせんべい	エネルギー 677kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.1g 炭水化物 101.5g 塩分 2.0g	
9 日								
10 月	ごはん 鶏肉のオレンジ煮 ジャーマンポテト 青菜のなめたけ和え むらくも汁 いちご	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎飲むヨーグルト ◎ウエハース	鶏もも肉 20g、無添加ワインナー、絹ごし豆腐、卵、厚削り、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、バレンシアオレンジ、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、日高こんぶ、いちご	うるち米、じゃがいも、有塩バター	おろしにんにく、こいくちしょうゆ、本みりん、純米酒、水、パセリ粉、あら塩、きび砂糖、麦茶、ソフトビスケット、カルピス、ウエハース	エネルギー 494kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.9g 炭水化物 69.9g 塩分 1.9g	
11 火	ごはん 焼肉 ビーフンソテー かぼちゃの甘煮 ニラ玉汁 オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	豚かた肉、鶏ひき肉、厚削り、絹ごし豆腐、卵、米みそ、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、いちご	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、麦茶、塩せんべい	エネルギー 568kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.9g 炭水化物 83.7g 塩分 1.5g	
12 水	ごはん 赤魚の煮魚 マカロニサラダ 豆腐汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎おやつパン	しらうお、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、デコボン、バナナ	うるち米、マカロニ	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、クリームパン	エネルギー 561kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.0g 炭水化物 89.2g 塩分 1.4g	
13 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 いちご	○麦茶 ○ひきせんべい ◎牛乳 100 ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、いちご	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、塩せんべい、ビスケット	エネルギー 467kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.2g 炭水化物 77.8g 塩分 1.6g	
14 金	ごはん 厚揚げの中華煮 花型卵 レバーの甘辛煮 鶏南蛮汁 美生柑	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり(しょうゆ)	豚かた肉 せん切り、厚揚げ、米みそ、厚削り、卵、豚レバー、牛乳、鶏もも肉 せん切り、かつお節	にんじん、にら、たけのこ 水煮、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ、日高こんぶ、美生柑、デコボン	うるち米、ごま油、かたくり粉、食用こめ油、干しうどん、いりごま	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、清酒、ごま油、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、あら塩、麦茶	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.6g 脂質 17.9g 炭水化物 100.3g 塩分 2.2g	

15 ±								卒園式
---------	--	--	--	--	--	--	--	-----

16 日								
17 月	ごはん ミートローフ ひじきサラダ ベイクドポテト 田舎汁 デコボン	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎ぼたもち	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、厚 削り、鶏もも肉 せん切り、米み そ、あずき、青きな粉	たまねぎ、干しひじき、きゅうり、 にんじん、コーン缶、さやいんげ ん、ごぼう、かぼちゃ、長ねぎ、 日高こんぶ、デコボン、いちご	うるち米、パン粉、オリーブ油、 じゃがいも	あら塩、中濃ソース、トマト ケチャップ、こいくちしょう ゆ、きび砂糖、マヨネーズ、 麦茶	エネルギー 749kcal たんぱく質 27.7g 脂質 24.0g 炭水化物 115.5g 塩分 1.6g	
18 火	わかめごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ スパゲティーナポリタン 豆麩汁 いちご オレンジ	○麦茶 ○豆乳クッキー ◎アイスパフェ	鶏もも肉 20g、プロセスチー ズ、無添加ウインナー、厚削り、 米みそ、アイスクリーム、生ク リーム	乾燥わかめ、にんにく、しょう が、きゅうり、にんじん、コーン 缶、たまねぎ、青ピーマン、日高 こんぶ、いちご、パレンシアアレ ンジ	うるち米、いりごま、米粉、食用 こめ油、じゃがいも、スパゲッ ティ、オリーブ油、焼きさ	こいくちしょうゆ、あら塩、本 みりん、清酒、片栗粉、 シーチキン缶、マヨネーズ、 トマトケチャップ、麦茶、ソ フトビスケット、ウエハース	エネルギー 576kcal たんぱく質 19.8g 脂質 24.0g 炭水化物 75.6g 塩分 2.2g	お別れ会
19 水	ごはん さばの味噌煮 春雨ソテー 豆腐汁 いちご	○麦茶 ○ビスケット ◎牛乳 100 ◎塩せんべい	さば、米みそ、豚かた肉 せん 切り、かつお節、油揚げ、厚削 り、牛乳、生クリーム	しょうが、たまねぎ、にんじん、 コーン缶、きくらげ、チンゲンサ イ、ブロッコリー、はくさい、長ね ぎ、日高こんぶ、デコボン、パ レンシアオレンジ	うるち米、はるさめ、ごま油	きび砂糖、だししょうゆ、麦 茶	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.2g 炭水化物 95.4g 塩分 1.9g	
20 木								春分の日
21 金	ごはん 照り焼きチキン ほうれん草とちくわの白和え ベイクドパンプキン きつねうどん汁 いちご	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎アップルパイ	鶏もも肉 20g、焼き竹輪、木綿 豆腐、油揚げ、鶏もも肉 せん 切り、厚削り、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほ うれんそう、かぼちゃ、にんじ ん、長ねぎ、干ししいたけ、日高 こんぶ、いちご、バナナ、りんご	うるち米、オリーブ油、いりごま、 きび砂糖、干しうどん	こいくちしょうゆ、かつお・昆 布だし、甘みそ、あら塩、き び砂糖、本みりん、麦茶、 パイ皮	エネルギー 614kcal たんぱく質 25.2g 脂質 23.3g 炭水化物 83.2g 塩分 3.2g	
22 土	フィッシュサンド・甘バターパ ン とろりんスープ 牛乳 200 オレンジ	○麦茶 ○ほしのおせんべい ◎白いお星様ヨーグル ト ◎動物ビスケット	メルルーサ、ホイップクリーム、 かにかま、卵、牛乳、ヨーグル ト	キャベツ、たまねぎ、えのきた け、乾燥わかめ、パレンシアオ レンジ	食パン、調合油、かたくり粉、ご ま油	中濃ソース、丸鶏がらスー プ、あら塩、麦茶、塩せん べい、ビスケット	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.1g 炭水化物 65.4g 塩分 2.1g	
23 日								
24 月	ごはん 揚げ豆腐 三色和え ベイクドポテト ワンタンスープ オレンジ	○麦茶 ○いちご ◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、かつ お節、豚かた肉 せん切り、厚 削り、牛乳	長ねぎ、干しひじき、にんじん、 さやいんげん、キャベツ、コーン 缶、たまねぎ、えのきたけ、りよ くどうもやし、ほうれんそう、日高 こんぶ、パレンシアオレンジ、い ちご	うるち米、オリーブ油、じゃがい も、ワンタンの皮、有塩バター、 米粉	きび砂糖、あら塩、こいくち しょうゆ、麦茶、ビュアココ ア	エネルギー 582kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.4g 炭水化物 84.6g 塩分 2.0g	
25 火	ごはん ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 100 いちご	○麦茶 ○ぱりぱりパンプキン ◎なかよしヨーグル ト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびなご、 牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ブロッコリー、いちご	うるち米、じゃがいも、オリーブ 油	カレールウ、だししょうゆ、 きび砂糖、麦茶、塩せんべ い、ハードビスケット	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.5g 炭水化物 95.1g 塩分 1.9g	
26 水	ごはん かつおの竜田揚げ ナムル 金時豆 大根汁 デコボン	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎フレンチトースト	かつお、ささげ、油揚げ、厚削 り、米みそ、牛乳、卵、調整豆乳	しょうが、ほうれんそう、にんじ ん、りよくどうもやし、コーン缶、 にんにく、だいこん、長ねぎ、日 高こんぶ、デコボン、バナナ	うるち米、調合油、いりごま、ご ま油、食パン	こいくちしょうゆ、清酒、片 栗粉、あら塩、きび砂糖、 麦茶、ケーキシロップ	エネルギー 641kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.9g 炭水化物 95.5g 塩分 2.0g	
27 木	ごはん 五目昆布煮 かぼちゃキッシュ 焼きブロッコリー かきたま汁 オレンジ	○麦茶 ○デコボン ◎牛乳 100 ◎とうもろこしせんべい	豚かた肉 せん切り、油揚げ、さ つま揚げ、厚削り、プロセスチー ズ、卵、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、ごぼう、刻み昆布、た まねぎ、コーン缶、かぼちゃ、ブ ロッコリー、長ねぎ、こまつな、 日高こんぶ、パレンシアアレ ンジ、デコボン	うるち米、オリーブ油、米粉、有 塩バター、かたくり粉	油麹、こいくちしょうゆ、き び砂糖、清酒、ベーキング パウダー、あら塩、麦茶、ソ フトビスケット	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.4g 脂質 17.6g 炭水化物 71.4g 塩分 2.9g	
28 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 揚げだし豆腐 温そうめん汁 いちご	○麦茶 ○ふわふわチップ ◎プリンパフェ	鶏もも肉 25g、プロセスチー ズ、高野豆腐、鶏もも肉 せん 切り、厚削り、卵、調整豆乳、生 クリーム	きゅうり、にんじん、コーン缶、 たまねぎ、長ねぎ、干ししいたけ、 日高こんぶ、いちご	うるち米、スパゲッティ、ごま油、 調合油、そうめん	こいくちしょうゆ、米粉、き び砂糖、片栗粉、純米酒、 本みりん、あら塩、麦茶、 赤ちゃんせんべい	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.3g 炭水化物 74.6g 塩分 2.7g	
29 土	ソフトフランス ピーナッツパ ン コーンチャウダー 牛乳 200 オレンジ	○麦茶 ◎ウエハース ◎なかよしヨーグル ト ◎いも花子	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、 牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、 パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、 有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、麦茶、ウエハース、 芋かりんとう	エネルギー 654kcal たんぱく質 25.9g 脂質 27.1g 炭水化物 86.1g 塩分 2.1g	
30 日								

31 月								新年度準備日
---------	--	--	--	--	--	--	--	--------

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。