

3月給食献立



2025年 美木多いつちん保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
1	土	エネルギーkcal	452	506	牛乳 ぱりんこ	豚丼 豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	豚肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ なめこ みかん缶	米・しょうゆ 上白糖・みりん ぼたぼた焼き ラムネ
		たんぱく質g	19.0	20.3						
		脂質g	12.9	11.8						
		塩分g	1.1	1.3						
3	月	エネルギーkcal	572	646	牛乳 たべっこベイビー	ひなちらし寿司 南瓜の煮付け 手鞠麩のすまし汁	牛乳 いちごケーキ	高野豆腐・錦糸玉子 桜でんぶ ひなかまぼこ 牛乳・鶏卵・ホイップ	人参・きゅうり・干し椎茸 のり・かぼちゃ グリーンピース・玉ねぎ 菜の花・いちご	米・酢・上白糖 しょうゆ・みりん 手鞠麩・小麦粉 なたね油
		たんぱく質g	17.9	18.8						
		脂質g	20.4	21.7						
		塩分g	0.9	1.2						
4	火	エネルギーkcal	559	638	牛乳 サッポロポテト	ご飯 メンチカツ 白菜のツナ和え しめじの味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	メンチカツ ツナ 味噌 牛乳	ケチャップ・ブロッコリー 白菜・人参 しめじ・玉ねぎ ねぎ	米・植物油 とんかつソース しょうゆ・上白糖 クラッカー・マシュマロ
		たんぱく質g	17.7	19.5						
		脂質g	19	21.2						
		塩分g	1.7	2.1						
5	水	エネルギーkcal	474	506	牛乳 バナナ	ビビンバ風ごはん 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 ポップコーン	牛肉 チキンスープ 牛乳	ほうれん草・大根 人参・きゅうり わかめ・玉ねぎ コーン	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・ごま 春雨・エッグケア ポップコーン・なたね油
		たんぱく質g	19.2	20.7						
		脂質g	16.3	16.7						
		塩分g	1.4	1.6						
6	木	エネルギーkcal	482	529	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 ふのラスク	鶏肉 味噌 牛乳	しょうが・ねぎ・インゲン チンゲン菜・人参 コーン・大根	米・しょうゆ・酒 上白糖・ごま油 なたね油 おつゆ麩・マーガリン
		たんぱく質g	18.1	20.5						
		脂質g	17.4	18.1						
		塩分g	1.1	1.4						
7	金	エネルギーkcal	731	826	牛乳 サラダせん	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ	牛乳 杏仁豆腐	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ オレンジ パイン缶・黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー なたね油・ごまだれ 杏仁豆腐
		たんぱく質g	16.3	17.0						
		脂質g	40.0	44.5						
		塩分g	2.2	2.5						
8	土	エネルギーkcal	403	520	牛乳 ハッピーターン	五目うどん ブロッコリーのおかか和え 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ 味しらべ	豚肉 かまぼこ 粉かつお 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー	うどん・しょうゆ みりん・上白糖 青りんごゼリー 源氏パイ・味しらべ
		たんぱく質g	15.8	18.4						
		脂質g	14.8	16.5						
		塩分g	1.1	1.4						
10	月	エネルギーkcal	451	503	牛乳 たべっこベイビー	豚肉と高野の卵とじ丼 チンゲン菜のポン酢和え 大根の味噌汁	牛乳 カルピス寒天 ぱりんこ	豚肉・高野豆腐 鶏卵・味噌 牛乳 カルピス	玉ねぎ・人参 みつば・チンゲン菜 大根 ねぎ	米・しょうゆ・みりん 上白糖・ポン酢 おつゆ麩 寒天・ぱりんこ
		たんぱく質g	20.4	22.2						
		脂質g	14.1	14.1						
		塩分g	1.3	1.5						
11	火	エネルギーkcal	428	449	牛乳 マリー	ちゃんぽんめん 白菜のじゃこ和え オレンジ	お茶 菜飯おにぎり	豚肉 かまぼこ ちりめんじゃこ	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ・白菜 オレンジ・菜飯のもと	中華そば 白湯ラーメンスープ しょうゆ・上白糖 米
		たんぱく質g	17.4	18.8						
		脂質g	17.5	17.0						
		塩分g	2.7	3.3						
12	水	エネルギーkcal	516	535	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	牛乳 あんこパイ	ホキ・揚げ 味噌 牛乳 こしあん	玉ねぎ・パセリ・小松菜 切干大根・人参 干し椎茸・白菜 しめじ・ねぎ	米・エッグケア・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 パイシート
		たんぱく質g	20.3	19.8						
		脂質g	20.4	20.1						
		塩分g	1.5	1.6						
13	木	エネルギーkcal	526	537	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ロールパン ビーフシチュー 野菜サラダ パイン缶	牛乳 プリンアラモード	牛肉 コンソメ 牛乳 ホイップ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ パプリカ・コーン パイン缶・黄桃缶	ロールパン じゃが芋 ビーフシチュールー 和風ドレッシング プリンミックス
		たんぱく質g	19.0	19.4						
		脂質g	20.3	19.4						
		塩分g	2.2	2.8						
14	金	エネルギーkcal	282	260	牛乳 サラダせん	お弁当会	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シューストポテト 植物油
		たんぱく質g	8.2	6.8						
		脂質g	16.1	14.7						
		塩分g	0.3	0.2						
15	土	エネルギーkcal	488	540	牛乳 ぱりんこ	鶏そぼろ丼 厚揚げの味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 アスパラビスケット ハッピーターン	鶏ミンチ 厚揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ほうれん草 人参 のり ねぎ	米・しょうゆ・上白糖 みりん・片栗粉・なたね油 ストロベリーゼリー アスパラビスケット・ハッピーターン
		たんぱく質g	18.7	20.0						
		脂質g	15.6	15.7						
		塩分g	1.5	1.6						
17	月	エネルギーkcal	471	499	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し ちくわの味噌汁	牛乳 抹茶クッキー	ホキ・揚げ ちくわ 味噌 牛乳	レモン果汁・かぼちゃ 小松菜・人参 玉ねぎ ねぎ	米・酒・しょうゆ 上白糖・みりん 小麦粉・片栗粉 グリーンティ・マーガリン
		たんぱく質g	19.9	19.6						
		脂質g	13.7	12.7						
		塩分g	1.3	1.4						
18	火	エネルギーkcal	511	592	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 りんご寒天 味しらべ	鶏肉・ハム 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	しょうが・キャベツ ほうれん草 人参 ねぎ	米・しょうゆ・みりん・片栗粉 植物油・ごまだれ 寒天・アップルジュース 上白糖・味しらべ
		たんぱく質g	19.6	22.8						
		脂質g	18.6	21.6						
		塩分g	1.5	1.9						

日	曜日	栄養価	乳児	幼児	朝のおやつ (0~2歳対象)	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
								赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる
19	水	エネルギーkcal	506	574	牛乳 サラダせん	オムライス 大根とツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 ホットケーキ	ウインナー・コンソメ オムライス用たまご ツナ 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ 大根・人参 コーン・パセリ	米・なたね油 和風ドレッシング・しょうゆ じゃが芋・ホットケーキ メープルシロップ
		たんぱく質g	16.6	17.4						
		脂質g	16.5	15.8						
		塩分g	2.1	2.8						
21	金	エネルギーkcal	476	511	牛乳 ビスコ	牛丼 ブロッコリーのごま和え えのきのすまし汁	牛乳 スイートポテト	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ ブロッコリー えのき	米・しょうゆ みりん・上白糖 ごま・さつま芋 マーガリン
		たんぱく質g	18.9	20.2						
		脂質g	11.5	10.4						
		塩分g	0.7	0.9						
22	土	エネルギーkcal	446	485	牛乳 ハッピーターン	ピラフ 春雨スープ みかん缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	ウインナー コンソメ チキンスープ 牛乳	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 みかん缶	米・なたね油 春雨 ぼたぼた焼き ラムネ
		たんぱく質g	13.3	13.1						
		脂質g	10.9	8.7						
		塩分g	1.1	1.4						
24	月	エネルギーkcal	559	594	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 豆腐のすまし汁	牛乳 芋ぜんざい ぱりんこ	さば・白味噌 揚げ 絹ごし豆腐 牛乳・こしあん	しょうが・大根 ごぼう 人参 わかめ	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ ごま・ごま油 さつま芋・ぱりんこ
		たんぱく質g	21.5	21.2						
		脂質g	20.1	19.9						
		塩分g	1.5	1.6						
25	火	エネルギーkcal	550	541	牛乳 サラダせん	ロールパン ミートボールシチュー ほうれん草のサラダ みかん缶	牛乳 マドレーヌ	ミートボール コンソメ 牛乳 鶏卵	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・マッシュルーム ほうれん草・コーン みかん缶・レモン	ロールパン・じゃが芋 なたね油・クリームシチュー 青じそドレッシング・小麦粉 無塩バター・上白糖
		たんぱく質g	18.8	17.8						
		脂質g	15.7	12.3						
		塩分g	3.6	4.3						
26	水	エネルギーkcal	527	554	牛乳 ビスコ	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え オニオンスープ	お茶 パインヨーグルト ぼたぼた焼き	合挽きミンチ・木綿豆腐 鶏卵・牛乳 コンソメ ヨーグルト	玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・ブロッコリー 人参・パセリ パイン缶	米・パン粉・なたね油 エッグケア・しょうゆ コーンフレーク 上白糖・ぼたぼた焼き
		たんぱく質g	21.3	22.4						
		脂質g	18.7	17.7						
		塩分g	1.1	1.3						
27	木	エネルギーkcal	472	493	牛乳 バナナ	ご飯 牛肉のすき煮 ほうれん草のおかか和え しめじの味噌汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛肉・木綿豆腐 粉かつお 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 ほうれん草・しめじ ねぎ	米・糸こんにゃく・しょうゆ 上白糖・みりん ホットケーキミックス 野菜ジュース
		たんぱく質g	19.0	20.2						
		脂質g	1.7	9.4						
		塩分g	1.2	1.4						
28	金	エネルギーkcal	502	515	牛乳 マリー	トマトスパゲティ 豆菜サラダ コンソメスープ	お茶 鮭わかめおにぎ り	ベーコン 大豆 ツナ コンソメ	マッシュルーム・エリンギ 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶 ケチャップ・小松菜・人参 コーン・わかめ御飯	スパゲティ・なたね油 ごまだれ しょうゆ 米
		たんぱく質g	16.2	15.4						
		脂質g	10.9	8.2						
		塩分g	1.8	2.1						
29	土	エネルギーkcal	477	570	牛乳 ぱりんこ	中華丼 わかめスープ 黄桃	牛乳 星たべよ 源氏パイ	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・椎茸 わかめ・もやし 黄桃缶	米・なたね油・みりん しょうゆ・片栗粉 星たべよ 源氏パイ
		たんぱく質g	16.0	17.5						
		脂質g	14.7	16.4						
		塩分g	1.2	1.3						
31	月	エネルギーkcal	524	585	牛乳 たべっこベイビー	ベーコンピラフ ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ	牛乳 ももケーキ	ベーコン・コンソメ ツナ 牛乳 鶏卵	玉ねぎ・人参 ブロッコリー ほうれん草 黄桃缶	米・なたね油 しょうゆ 上白糖 小麦粉
		たんぱく質g	15.3	15.6						
		脂質g	21.3	22.9						
		塩分g	1.4	1.8						

1年間を振り返って…… できたことに、いろをぬってみましょう。

