

# 3月 予定献立表

令和7年3月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめスープ パナナ	おかし 牛乳	ねぎ、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、玉ねぎ、もやし、わかめ、だしかつお、だし昆布 豚肉、人参、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌、醤油、三温糖、ごま油、大根	幼 571 乳 515	24.2 21.9	
3(月)	おかし 牛乳	ちらし寿司 鱈の幽庵焼き いちご 菜の花の胡麻和え ハマグリのお汁	桜餅・ひなあられ 牛乳	鮭、干し椎茸、人参、蓮根、きゅうり、刻み海苔、酢、人参、ねぎ、ハマグリ、アサリ、てまり麩、三つ葉、道明寺湖粉、あん、桜葉塩漬け 鮭、ゆず、だし昆布、みりん、黄パプリカ、カリフラワー、菜の花、きゅうり、すりごま、ごま、練りごま、三温糖、醤油、小麦粉、BP、豆乳、	幼 539 乳 482	26.9 24.0	
4(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ パナナ	ケチャップライス 牛乳	豚肉、ねぎ、干し椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、ニラ、醤油、塩、ごま油、ピーマン、鶏肉、玉ねぎ かぼちゃ、小豆、だしかつお、だし昆布、ツナ、大根、人参、きゅうり、もやし、コーン、酢、オリーブオイル	幼 553 乳 182	23.1 20.5	
5(水)	おかし 牛乳	ご飯 チキンカツ りんご 野菜の浅漬け ごぼうの味噌汁	いちご蒸しパン 牛乳	鶏むね、塩、こしょう、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、小麦粉、BP、豆乳、砂糖、油、いちごジャム 大根、きゅうり、かぶ、だしかつお、だし昆布、塩、醤油、酢、ごぼう、玉ねぎ、舞茸、小松菜、鶏肉、味噌	幼 587 乳 521	26.6 23.3	
6(木)	果物 牛乳	胚芽ロール 鮭のパン粉焼き デコボン 白菜のゆずマヨ和え ミネストローネ	昆布おにぎり 牛乳	鮭、にんにく、パン粉、パセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、昆布、豚肉、だしかつお、だし昆布、ケチャップ 白菜、ブロッコリー、ツナ、コーン、ゆず、大豆マヨネーズ、玉ねぎ、人参、カットマト、じゃが芋、キャベツ、葉ねぎ	幼 553 乳 511	27.8 24.4	
7(金)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ かぶとコーンのサラダ パナナ	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、キャベツ、もやし、豚肉 かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、人参、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	幼 548 乳 485	24.3 21.4	
8(土)	おかし 牛乳	中華丼 鶏と大根の煮物 もやしのスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、竹の子、椎茸、白菜、かまぼこ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 鶏もも、大根、人参、いんげん、みりん、三温糖、ねぎ、えのき、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 603 乳 536	26.1 22.9	
10(月)	おかし 牛乳	カレーライス ポトフ いちご 春キャベツとじゃこのおかか和え	バナナケーキ 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、カットマト、ケチャップ、ソース、カレー粉、こしょう、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、バナナ キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、ねぎ、じゃが芋、白菜、しめじ、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布	幼 572 乳 527	24.3 22.3	
11(火)	果物 牛乳	煮込みうどん 鶏のゆかり天 ツナサラダ オレンジ	ピラフ 牛乳	ねぎ、しめじ、大根、白菜、豚肉、油揚げ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉、バター 鶏ささ身、ゆかり、塩、小麦粉、油、ツナ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル	幼 529 乳 483	29.5 25.4	
12(水)	おかし 牛乳	わかめご飯 鮭のごま照り焼き ひじきの煮物 田舎風味噌汁 パナナ	ジャムトースト 牛乳	鮭、生姜、いりごま、みりん、砂糖、玉ねぎ、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、豚肉、だし昆布、味噌 ひじき、人参、白滝、いんげん、えのき、油揚げ、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、ブルーベリージャム	幼 536 乳 496	27.3 25.5	
13(木)	果物 牛乳	さつま芋パン バジルチキン りんご かぼちゃサラダ きのこのスープ	梅たくおにぎり 牛乳	鶏もも、生姜、バジル粉オリーブオイル、酒、塩、胡椒、レモン汁、梅干し、たくあん、すりごま、ごま油、ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー、人参、コーン、マヨネーズ、舞茸、えのき、大根、ほうれん草、鶏ひき、だしかつお、だし昆布	幼 638 乳 553	26.9 23.3	
14(金)	おかし 牛乳	赤飯 厚揚げ入り麻婆春雨 いちご ささ身のサラダ 白菜の味噌汁	きつねうどん 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、油揚げ、ほうれん草、小豆、ごま塩 鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、酢、ごま油、ねぎ、白菜、えのき、大根、小松菜、だし昆布、だしかつお、味噌	幼 545 乳 486	24.1 21.4	
15(土)	おかし 牛乳	卒園式				幼 乳	
17(月)	おかし 牛乳	ご飯 豚肉の黒酢煮 豆腐の味噌汁 ブロッコリーのしらす和え りんご	ジャージャー麺 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、にんにく、生姜、黒酢、醤油、三温糖、みりん、酒、豚ひき、竹の子、黄パプリカ ブロッコリー、きゅうり、しらす、塩、ごま油、ねぎ、人参、舞茸、小松菜、豆腐、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 616 乳 527	30.0 25.0	
18(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ パナナ 切干大根のサラダ さつま芋のスープ	ごま塩おにぎり 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、ごま塩 切干大根、きゅうり、コーン、醤油、酢、ごま油、さつま芋、人参、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布、小麦粉	幼 613 乳 528	21.2 19.1	
19(水)	おかし 牛乳	梅しらすご飯 鶏南蛮 せとか 花野菜サラダ ほうれん草のスープ	いちごの マリトッツォ 牛乳	鶏もも、にんにく、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、片栗粉、酢、みりん、しらす、梅干し、ゆかり、ごま、丸パン、生クリーム、砂糖 カリフラワー、ブロッコリー、人参、コーン、きゅうり、ツナ、オリーブオイル、ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	幼 572 乳 500	27.3 22.4	
20(木)	果物 牛乳	春分の日				幼 乳	
21(金)	おかし 牛乳	さつま芋ご飯 ぶりの照り焼き 昆布和え かぶの味噌汁 いちご	きな粉クリーム サンド 牛乳	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、かぶ、ねぎ、えのき、白菜、ほうれん草、油揚げ、だし煮干し キャベツ、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、きな粉、マーガリン、砂糖、だし昆布、味噌	幼 568 乳 503	24.3 21.6	
22(土)	おかし 牛乳	そぼろ丼 酢の物 青梗菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉 きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、青梗菜、かぶ、舞茸、だしかつお、だし昆布	幼 607 乳 538	23.5 21.0	
24(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ えのきと大根のスープ デコボン	ベベロンチーフ風 マカロニ 牛乳	玉ねぎ、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、マカロニ、しめじ、ツナ、パセリ キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、ねぎ、人参、大根、えのき、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 529 乳 475	22.7 20.4	
25(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 野菜の海苔和え フライドポテト 豚汁 いちご	ロールサンド 牛乳	豚肉、玉ねぎ、竹の子、椎茸、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、塩、ごま油、片栗粉、食パン、生クリーム、ココア、砂糖、バナナ 人参、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もやし、もみり、じゃが芋、ねぎ、大根、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 615 乳 548	25.2 22.2	
26(水)	おかし 牛乳	ご飯 白身魚の磯辺揚げ りんご ほうれん草の胡麻和え 舞茸の味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	カレイ、生姜、青のり、醤油、塩、小麦粉、白菜、玉ねぎ、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌 ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま、三温糖、小麦粉、BP、砂糖、豆乳、クリームチーズ	幼 546 乳 476	22.0 19.8	
27(木)	果物 牛乳	ごまロール タンドリーチキン パナナ フレンチサラダ トマトと大根のスープ	炊込みご飯 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、豚肉、舞茸、ほうれん草 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、ねぎ、トマト、大根、しめじ、だしかつお、だし昆布	幼 568 乳 562	25.3 28.7	
28(金)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 オレンジ じゃこサラダ 大根の味噌汁	青のりマヨトースト 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、豚肉、木綿、塩、片栗粉、青のり、大豆マヨネーズ じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、油、大根、玉ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 528 乳 454	23.6 21.0	
29(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ チンゲン菜のスープ パナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、いりごま、ごま油、酢、玉ねぎ、青梗菜、大根、舞茸、だしかつお、だし昆布	幼 594 乳 529	25.3 22.4	
31(月)	おかし 牛乳	ご飯 鱈の野菜あん いちご 切干大根の煮物 厚揚げの味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	鮭、ねぎ、人参、ピーマン、黄パプリカ、にんにく、しょうが、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ごま油、小麦粉、BP、ココア、豆乳、砂糖、油 切干大根、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、さつま揚げ、厚揚げ、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、豚肉、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 553 乳 499	25.5 23.0	

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値		幼児		24.8		平均値		幼		571		25.3	
		乳児		480		20.4		乳		495		22.6	