

2025年3月 給食予定献立表(3歳未満児)

保育室 ひかり



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	⊕	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト アンパンマンビスケット 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	玉葱 人参 チンゲン菜 いんげん冷凍 わかめ バナナ	エネルギー: 467kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 14.5g
3	月	ちらし寿司 すまし汁 ごまマヨ和え 果物(いちご)	ひな祭りケーキ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 白ごま 小麦粉 豆乳	人参 いんげん わかめ 小松菜 はくさい いちご レモン 黄桃缶	エネルギー: 472kcal たんぱく: 11.9g 脂質: 11.7g
4	火	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(バナナ)	手作りポーロ 牛乳	豚肩肉 豆乳 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 油	ピーマン 人参 えのき もやし はくさい チンゲン 菜 バナナ	エネルギー: 502kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 15.7g
5	水	ご飯 魚の味噌煮 さつまいものみそ汁 おかか和え 付)みかん缶	お好み焼き 牛乳	さば みそ かつお節 豚肩肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも 小 麦粉 油	わかめ 玉葱 ほうれん草 人参 はくさい みかん缶 キャベツ あおさ	エネルギー: 537kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 20.5g
6	木	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 甘酢和え 果物(バナナ)	納豆サモサ 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ 納豆 牛乳	米 砂糖 油 ぎょうざの皮	ほうれん草 玉葱 はくさい 人参 もやし バナナ ホウレン草	エネルギー: 464kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 16.1g
7	金	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(オレンジ)	カルシウムヨーグルト かっぱえびせん 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖	玉葱 人参 いんげん冷 凍 ほうれん草 キャベツ オレンジ	エネルギー: 434kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 9.8g
8	⊕	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	リンゴゼリーの のりものビスケット 牛乳	ソーセージ パルメザン チーズ 牛乳	スパゲッティ(乾) 油 リ ンゴゼリーの のりものビス ケット	玉葱 ピーマン はくさい 人参 バナナ	エネルギー: 377kcal たんぱく: 11.2g 脂質: 13.7g
10	月	ご飯 チキンカレー 大根サラダ 果物(バナナ)	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋 油 豆乳 白ごま 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 だいこん きゅうり バナナ	エネルギー: 484kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 12.3g
11	火	煮込みうどん れんこんきんぴら 果物(オレンジ)	スイートポテト 牛乳	豚もも 油揚 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 さつまいも 豆乳	ほうれん草 長葱 れん こん 人参 オレンジ	エネルギー: 344kcal たんぱく: 12.2g 脂質: 9.7g
12	水	ご飯 鶏肉マーマレード焼 コンソメスープ マセドアンポテトサラダ	いちごクリーム添え きな粉ウエハース 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 マーマレード 油 じゃが芋 砂糖 ウエ ハース	ほうれん草 玉葱 えの き きゅうり 人参 いちご	エネルギー: 451kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 13.2g
13	木	ご飯 白身魚カレーニエル 野菜スープ マカロニサラダ 付)みかん缶	きな粉マフィン 牛乳	たら きなこ 牛乳	米 小麦粉 油 マカロ ニ(乾) 砂糖 ホットケー キ 粉 豆乳	キャベツ わかめ コー ン 玉葱 きゅうり 人 参 みかん缶	エネルギー: 517kcal たんぱく: 21g 脂質: 12.2g
14	金	ご飯 メンチカツ すまし汁 フレンチサラダ	ごま付きクッキー 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆 腐 牛乳	米 はん粉 油 砂糖 小 麦粉 白ごま	玉葱 ほうれん草 えのき キャベツ 人参	エネルギー: 548kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 24.2g
15	⊕	ご飯 鶏丼 みそ汁 塩もみ	カルシウムヨーグルト アンパンマンビスケット 牛乳	鶏もも肉 みそ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 白ごま ビスケット	玉葱 いんげん わかめ キャベツ 人参	エネルギー: 388kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 9.9g
17	月	ちらし寿司 すまし汁 ごまマヨ和え 果物(いちご)	黄桃ケーキ 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 白ごま 小 麦粉 豆乳	人参 いんげん わかめ 小松菜 はくさい いちご レモン 黄桃缶	エネルギー: 472kcal たんぱく: 11.9g 脂質: 11.7g
18	火	ご飯 チャプチェ もやしスープ 果物(バナナ)	手作りポーロ 牛乳	豚肩肉 豆乳 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 油	ピーマン 人参 えのき もやし はくさい チンゲン 菜 バナナ	エネルギー: 502kcal たんぱく: 14.3g 脂質: 15.7g
19	水	ご飯 魚の味噌煮 さつまいもの みそ汁 おかか和え 付)みかん 缶	お好み焼き 牛乳	さば みそ かつお節 豚肩肉 牛乳	米 砂糖 さつまいも 小 麦粉 油	わかめ 玉葱 ほうれん草 人参 はくさい みかん缶 キャベツ あおさ	エネルギー: 537kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 20.5g
21	金	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(オレンジ)	カルシウムヨーグルト かっぱえびせん 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋 白滝 油 砂糖	玉葱 人参 いんげん冷 凍 ほうれん草 キャベツ オレンジ	エネルギー: 434kcal たんぱく: 18.3g 脂質: 9.8g
22	⊕	ご飯 中華丼 みそ汁 果物(バナナ)	カルシウムヨーグルト アンパンマンビスケット 牛乳	豚もも みそ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット	玉葱 人参 チンゲン菜 いんげん冷凍 わかめ バナナ	エネルギー: 467kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 14.5g
24	月	ご飯 チキンカレー 大根サラダ 果物(バナナ)	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋 油 豆乳 白ごま 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 だいこん きゅうり バナナ	エネルギー: 484kcal たんぱく: 15.2g 脂質: 12.3g
25	火	煮込みうどん れんこんきんぴら 果物(オレンジ)	スイートポテト 牛乳	豚もも 油揚 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖 さつまいも 豆乳	ほうれん草 長葱 れん こん 人参 オレンジ	エネルギー: 344kcal たんぱく: 12.2g 脂質: 9.7g
26	水	ご飯 鶏肉マーマレード焼 コンソメスープ マセドアンポテトサラダ	いちごクリーム添え きな粉ウエハース 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 マーマレード 油 じゃが芋 砂糖 ウエ ハース	ほうれん草 玉葱 えの き きゅうり 人参 一 ご	エネルギー: 451kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 13.2g
27	木	ご飯 白身魚カレーニエル 野菜スープ マカロニサラダ 付)みかん缶	きな粉マフィン 牛乳	たら きなこ 牛乳	米 小麦粉 油 マカロ ニ(乾) 砂糖 ホットケー キ 粉 豆乳	キャベツ わかめ コー ン 玉葱 きゅうり 人 参 みかん缶	エネルギー: 517kcal たんぱく: 21g 脂質: 12.2g
28	金	ご飯 メンチカツ すまし汁 フレンチサラダ	ごま付きクッキー 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 はん粉 油 砂糖 小麦粉 白ごま	玉葱 ほうれん草 えのき キャベツ 人参	エネルギー: 548kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 24.2g
29	⊕	ナポリタン コンソメスープ 果物(バナナ)	リンゴゼリーの のりものビスケット 牛乳	ソーセージ パルメザン チーズ 牛乳	スパゲッティ(乾) 油 リンゴゼリーの のりものビス ケット	玉葱 ピーマン はくさい 人参 バナナ	エネルギー: 377kcal たんぱく: 11.2g 脂質: 13.7g
31	月	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 甘酢和え 果物(バナナ)	納豆サモサ 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ 納豆 牛乳	米 砂糖 油 ぎょうざの皮	ほうれん草 玉葱 はくさい 人参 もやし バナナ ホウレン草	エネルギー: 464kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 16.1g

献立は変更になることがあります。
午前のおやつは、お菓子和茶を提供します。



3月栄養給与量
エネルギー: 522kcal
たんぱく: 17.2g
脂質: 15.4g
塩分: 1.5g