

# 3月給食献立



2025年 美木多いっちゃん保育園

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 たんぱく質g 脂質g 塩分g	452 19.0 12.9 1.1	506 20.3 11.8 1.3	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
3	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	572 17.9 20.4 0.9	646 18.8 21.7 1.2	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
4	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	559 17.7 19 1.7	638 19.5 21.2 2.1	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
5	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	474 19.2 16.3 1.4	506 20.7 16.7 1.6	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
6	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	482 18.1 17.4 1.1	529 20.5 18.1 1.4	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
7	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	731 16.3 40.0 2.2	826 17.0 44.5 2.5	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
8	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	403 15.8 14.8 1.1	520 18.4 16.5 1.4	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
10	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	451 20.4 14.1 1.3	503 22.2 14.1 1.5	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
11	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	428 17.4 17.5 2.7	449 18.8 17.0 3.3	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
12	水	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	516 20.3 20.4 1.5	535 19.8 20.1 1.6	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
13	木	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	526 19.0 20.3 2.2	537 19.4 19.4 2.8	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
14	金	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	282 8.2 16.1 0.3	260 6.8 14.7 0.2	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
15	土	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	488 18.7 15.6 1.5	540 20.0 15.7 1.6	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
17	月	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	471 19.9 13.7 1.3	499 19.6 12.7 1.4	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
18	火	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	511 19.6 18.6 1.5	592 22.8 21.6 1.9	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

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。

