

3月 献立表 幼児

2025年 3月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	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	すき焼き丼(土) ほれん草の和え物(土) 牛乳	◎スティックパン	豚のも肉、焼き豆腐、なると、卵、牛乳	長ねぎ、はさい、しいたけ、ほうれんそう、だいこん、葉ねぎ	うるち米、しらたき、スティックパン	こいくちしょうゆ	エネルギー 408kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.2g 炭水化物 61.8g 塩分 0.8g
3 月	ちらし寿司 キャベツのおかか和え すまし汁 お茶	◎ロールケーキ ◎牛乳	ツナ缶、油揚げ、卵、削り節、蒸し かまぼこ、牛乳	干しこいたけ、にんじん、さやえんどう、刻みのり、かんぴょう、キャベツ、きゅうり、なのはな、スナップえんどう、ほうれんそう、えのきたけ、葉ねぎ、たけのこ	うるち米、三温糖、釜焼きふ	穀物酢、食塩、清酒、こいくち しょうゆ、本みりん、ロール ケーキ	エネルギー 525kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.6g 炭水化物 76.5g 塩分 3.1g
4 火	食パン ヤンニヨムチキン きゅうりとコーンのサラダ 豆腐スープ 牛乳	◎コーンフレーク	鶏のも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、ヤングコーン、みずな、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ、たまねぎ	食パン、かたくり粉、三温糖、いりごま、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	こいくちしょうゆ、清酒、おろし にんにく、本みりん、トマトケ チャップ、マヨネーズ、中華だし	エネルギー 550kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.0g 炭水化物 72.2g 塩分 2.7g
5 水	カレーライス ブロッコリーサラダ 牛乳	◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚のも肉、牛乳、フレッシュヨーグルト、卵	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶、ヤングコーン、きゅうり、オレンジマーマレード	うるち米、押麦、じゃがいも、薄力粉、マーガリン、三温糖	カレールウ、マヨネーズ、ベーキングパウダー	エネルギー 579kcal たんぱく質 21.3g 脂質 21.8g 炭水化物 83.6g 塩分 1.8g
6 木	さつま芋とひじきのご飯 小松菜の和え物 みそ汁 お茶 牛乳	◎肉まん ◎あんまん ◎牛乳	油揚げ、削り節、厚揚げ、牛乳	干しこいたけ、にんじん、さやえんどう、こまつな、ぶなしめじ、はくさい、切干し大いこん、えのきたけ、乾燥わかめ、葉ねぎ	七分つき米、さつまいも、肉まん	こいくちしょうゆ、本みりん、 米みそ、あんまん	エネルギー 730kcal たんぱく質 34.0g 脂質 25.7g 炭水化物 147.9g 塩分 3.7g
7 金	超熟ロールパン 揚げ魚のレモン風味 ごぼうサラダ スープヌードル 牛乳	◎ピスコ ◎牛乳	メルルーサ、ツナ缶、ベーコン、牛乳	レモン、ごぼう、にんじん、きゅうり、みずな、コーン缶、たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ	超熟ロールパン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、本みりん、マ ヨネーズ、コンソメ、ピスコ	エネルギー 535kcal たんぱく質 23.2g 脂質 24.7g 炭水化物 61.9g 塩分 2.4g
8 土	ナポリタンスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎かっぱえびせん	ワインソーセージ、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ビーマン、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも	トマトケチャップ、マヨネーズ、 かっぱえびせん	エネルギー 453kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.5g 炭水化物 65.0g 塩分 1.4g
10 月	五目ラーメン 魚の煮つけ きゅうりともやしの和え物 白菜の味噌汁 お茶	◎アメリカンドッグ ◎牛乳	豚のも肉、なると、はんぺん、削り 節、牛乳	コーン缶、だいすもやし、チンゲン サイ、にんじん、ぶなしめじ、長ね ぎ、しょうが、たまねぎ、さやえん どう	中華めん、ごま油、じゃがいも、三 温糖	おろしにんにく、中華だし、こ いくちしょうゆ、アメリカンドッ グ	エネルギー 483kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.5g 炭水化物 71.8g 塩分 3.3g
11 火	七分付き玄米 魚の煮つけ きゅうりともやしの和え物 白菜の味噌汁 お茶	◎牛乳 ◎一口チーズ ◎するめ	赤魚、しらす干し、油揚げ、削り節、 牛乳、一口チーズ	しょうが、きゅうり、だいすもやし、 コーン缶、はくさい、だいこん、乾燥 わかめ、えのきたけ	七分つき米、三温糖、かたくり粉、 するめ	こいくちしょうゆ、本みりん、 米みそ	エネルギー 409kcal たんぱく質 23.0g 脂質 12.0g 炭水化物 55.4g 塩分 2.4g
12 水	タコライス ボテトサラダ 牛乳	◎プラウニーケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、バルメザンチーズ、ツナ 缶、牛乳、卵	たまねぎ、キャベツ、トマト、ショ ガ、にんにく、きゅうり	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温 糖、マーガリン、食塩不使用バター	トマトケチャップ、カレー粉、 ウスターソース、マヨネーズ、ピュアコ ア、ベーキングパウダー	エネルギー 664kcal たんぱく質 25.1g 脂質 31.0g 炭水化物 81.9g 塩分 1.9g
13 木	親子うどん キャベツのごまねーず和え お茶	◎自然の恵みドーナツ ◎牛乳	鶏のも肉、油揚げ、なると、卵、削 節、牛乳	葉ねぎ、干しこいたけ、にんじん、ほ うれんそう、キャベツ、きゅうり、み ずな、ヤングコーン、コーン缶	うどん、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、マ ヨネーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.9g 脂質 22.4g 炭水化物 60.8g 塩分 2.0g
14 金	食パン 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ トマト 野菜スープ 牛乳	◎さつま芋スティックパン ◎牛乳	鶏のも肉、ベーコン、牛乳	しょうが、にんにく、ブロッコリー、 コーン缶、ヤングコーン、きゅうり、ト マト、キャベツ、たまねぎ、まいた け、チンゲンサイ、だいこん	食パン、かたくり粉、なたね油、さつ ま芋スティックパン	こいくちしょうゆ、清酒、マヨ ネーズ、コンソメ	エネルギー 711kcal たんぱく質 30.2g 脂質 31.4g 炭水化物 84.3g 塩分 11.2g
15 土	ハヤシライス(土) キャベツとコーンのサラダ 牛乳	◎薄皮あんぱん	豚のも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルー ム、キャベツ、きゅうり、みずな、ヤ ングコーン、コーン缶	うるち米、じゃがいも、薄皮つぶあ んぱん	ハヤシルウ、コーンドレッシング	エネルギー 525kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.2g 炭水化物 62.5g 塩分 2.0g
17 月	ハンバーガー ^{コールスローサラダ ミルクスープ 牛乳}	◎バナナケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、卵、牛乳、おから、プロセ スチーズ、ロースハム、生クリーム、 スキムミルク、豆乳、コンデンスマリ ク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レー ズン、かぼちゃ、にんじん、ぶなしめ じ、バナナ	パン、パン粉、薄力粉、三温糖、 マーガリン、食塩不使用バター	トマトケチャップ、フレンチド レッシング、コンソメ、ベーキ ングパウダー	エネルギー 660kcal たんぱく質 31.3g 脂質 34.9g 炭水化物 66.9g 塩分 3.0g
18 火	ミートスパゲティ パンブキンサラダ 牛乳	◎おさつスナック ◎牛乳	豚ひき肉、バルメザンチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、バセリ、かぼ ちゃ、ブロッコリー	スパゲッティ、サラダ油、オリーブ 油、さつまいも、すりごま	トマトケチャップ、マヨネーズ、おさつ スナック	エネルギー 646kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.3g 炭水化物 77.5g 塩分 1.6g
19 水	五目ご飯 キャベツとしらすの和え物 豚汁 お茶	◎バームクーヘン ◎牛乳	鶏のも肉、油揚げ、削り節、しらす干 し、豚のも肉、厚揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、干しこいたけ、さ やえんどう、キャベツ、きゅうり、コ ーン缶、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ	七分つき米、板こんにゃく、三温糖、 ごま油、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、 穀物酢、米みそ、バームクーヘン	エネルギー 473kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g 炭水化物 68.8g 塩分 1.4g

21 金	超熟ロールパン 魚のフライオーロソース マカロニサラダ チキンスープ 牛乳	◎ココナッツサフレ ◎牛乳	ホキ、卵、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	ほうれんそう、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、バセリ	超熟ロールパン、薄力粉、パン粉、マカロニ、ココナッツサフレ	トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 582kcal たんぱく質 26.4g 脂質 26.2g 炭水化物 68.2g 塩分 1.9g
22 土	あんかけ焼きそば(土) 和風かぼちゃサラダ 牛乳	◎バター小豆スティックパン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、だいすきもやし、にんじん、青ビーマン、たけのこ、かぼちゃ、きゅうり	かたくり粉、すりごま、三温糖	中華だし、焼きそばめん、食塩、マヨネーズ、米みそ、こいくちしようゆ、バター小豆スティックパン	エネルギー 452kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.0g 炭水化物 65.4g 塩分 3.4g
24 月	中華丼 春雨サラダ お茶	◎ハーベスト ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、千しきいたけ、はくさい、ヤングコーン、コーン缶、きゅうり	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、綠豆はるさめ	中華だし、こいくちしようゆ、マヨネーズ、ハーベスト	エネルギー 458kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.4g 炭水化物 65.7g 塩分 1.6g
25 火	ご飯 ホイコーロー [®] 卵スープ お茶	◎レモンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、豚レバー、卵、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、キャベツ、青ビーマン、赤パブリカ、たまねぎ、かぶ、葉ねぎ	うるち米、三温糖	米みそ、清酒、本みりん、中華だし、こいくちしようゆ、レモンケーキ	エネルギー 464kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.1g 炭水化物 69.7g 塩分 2.7g
26 水	親子丼 ほうれん草のごまあえ お茶	◎牛乳 ◎カステラ	卵、鶏もも肉、高野豆腐、削り節、しらす干し、牛乳	たまねぎ、葉ねぎ、根みつば、ぶなしめじ、刻みのり、ほうれんそう、だいすきもやし	うるち米、三温糖、すりごま、カステラ	こいくちしようゆ、本みりん	エネルギー 549kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.2g 炭水化物 86.2g 塩分 1.7g
27 木	七分付き玄米 豚肉の生姜焼き 里芋のみぞ汁 お茶	◎スティックパン ◎牛乳	豚かたロース、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、しうがおろし汁、なす、ぶなしめじ、えのきだけ、葉ねぎ、乾燥わかめ	七分つき米、炒め油、さといも、スティックパン	こいくちしようゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 526kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.5g 炭水化物 68.3g 塩分 1.1g
28 金	豚肉の柳川風丼 きゅうりの梅マヨ和え お茶	◎薄皮クリームパン ◎牛乳	豚もも肉、卵、厚揚げ、高野豆腐、削り節、鶏ささみ、牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ごぼう、糸みつば、刻みのり、きゅうり、梅びしお	うるち米、三温糖、薄皮クリームパン	こいくちしようゆ、清酒、マヨネーズ	エネルギー 501kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.5g 炭水化物 64.9g 塩分 1.2g
29 土	焼きうどん(土) じゃが芋の煮物 牛乳	◎バタースティックパン	豚もも肉、かにかま、はんべん、削り節、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやえんどう	うどん、じゃがいも、三温糖、バタースティックパン	こいくちしようゆ、本みりん	エネルギー 379kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.0g 炭水化物 60.3g 塩分 2.8g
31 月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根の味噌汁 お茶	◎アスパラビスケット ◎牛乳	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、あおさ	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、さといも、アスパラガスビスケット	こいくちしようゆ、本みりん、米みそ	エネルギー 445kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g 炭水化物 70.9g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です