

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) ほうれん草の和え物(土) 牛乳	◎スティックパン	豚もも肉、焼き豆腐、なると、卵、牛乳	長ねぎ、はくさい、しいたけ、ほうれんそう、だいずもやし	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 ヤンニョムチキン 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	鶏もも肉、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	豚もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト、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	カレールー、マヨネーズ、ペーキングパウダー	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	干しひじき、にんじん、さやえんどう、こまつな、ぶなしめじ、はくさい、切干しいたけ、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	◎ビスコ ◎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、まいたけ、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、ビスコ	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	ナポリタンスバゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎かっぱえびせん	ウインナーソーセージ、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり	スバゲッティ、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 じゃが芋の煮物 お茶	◎アメリカンドッグ ◎牛乳	豚もも肉、なると、はんぺん、削り節、牛乳	コーン缶、だいずもやし、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、だいずもやし、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 ポテトサラダ 牛乳	◎ブラウニーケーキ ◎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、しょうが、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、ビュアココア、ペーキングパウダー	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 キャベツのごまネーズ和え お茶	◎自然の恵みドーナツ ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、なると、卵、削り節、牛乳	葉ねぎ、干しいたけ、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	鶏もも肉、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	豚もも肉、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、薄皮つごあんぱん	ハヤシルー、コールドレッシング	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 コーンスローサラダ 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、コンデンスミルク	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、パセリ、バナナ	パンズ、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、ペーキングパウダー	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	ミートスバゲティ 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、パセリ、かぼちゃ、ブロッコリー	スバゲッティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも、すりごま	トマトピューレー、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	鶏もも肉、油揚げ、削り節、しらす干し、豚もも肉、厚揚げ、牛乳	ごぼう、にんじん、干しいたけ、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、板こんにやく、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	超熟ロールパン 魚のフライオーロラソース マカロニサラダ チキンスープ 牛乳	◎ココナッツサブレ ◎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、パセリ	超熟ロールパン、薄力粉、パン粉、 マカロニ、ココナッツサブレ	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	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、だいずもやし、にんじん、 青ピーマン、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 ちしょうゆ、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	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、干しいたけ、 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、緑豆はるさめ	中華だし、こいくちしょうゆ、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	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、青ピーマン、赤 パプリカ、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、こいくちしょうゆ、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	親子丼 ほうれん草のごま和え 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、ふな しめじ、刻みのり、ほうれんそう、だ いずもやし	うるち米、三温糖、すりごま、カステ ラ	こいくちしょうゆ、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	七分付き玄米 豚肉の生姜焼き 里芋のみそ汁 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、しょうがのおろし汁、なす、 ふなしめじ、えのきたけ、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	こいくちしょうゆ、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	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	こいくちしょうゆ、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	焼きうどん(土) じゃが芋の煮物 牛乳	◎パタースティックパン	豚もも肉、かにかま、はんぺん、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、パター スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 379kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.0g 炭水化物 60.3g 塩分 2.8g
31	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、ふなしめじ、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	こいくちしょうゆ、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・昼おやつ合計です