



3月 献立表 幼児食

2025年 3月

ちいさなたね保育園

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 29 土	スパゲッティ・ナポリタン 野菜スープ バナナ	○野菜せんべい ○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎おこめリング	ツナ缶、牛乳、鉄分ヨーグルト	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、バナナ	マカロニ、なたね油、じゃがいも	トマトケチャップ、中濃ソース、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、野菜せんべい、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 376kcal たんぱく質 12.1g 脂質 5.5g 炭水化物 70.4g 塩分 1.3g
3 月	ひな祭りごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻味噌和え すまし汁(鮭・わかめ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎いちごのカップケーキ ◎ひなあられ ◎牛乳	豚ひき肉、ぎんざげ、牛乳、豆乳	コーン缶、にんじん、ほうれんそう、ブラックマツペもやし、カットわかめ、いちごジャム	うるち米、三温糖、いりごま、釜焼きふ、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、本みそ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、サクッとコーンクッキー、ペーキングパウダー、ひなあられ	エネルギー 521kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.2g 炭水化物 75.2g 塩分 1.6g
4 18 火	白飯 煮魚(カラスカレイ) 小松菜の胡麻味噌和え 味噌汁(豆腐・玉葱)	○せんべい ○牛乳 ◎そぼろおにぎり ◎牛乳	かたい、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉	新しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ	うるち米、三温糖、いりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、豆みそ、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい	エネルギー 464kcal たんぱく質 23.3g 脂質 10.9g 炭水化物 72.0g 塩分 1.6g
5 19 水	白飯 豚肉のブルコ風 春雨の中華和え 味噌汁(大根・油揚げ)	○ノンフライレー ○牛乳 ◎フルーツヨーグルト	豚もも肉、油揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト	長ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、だいこん、みかん缶、バナナ、いちご	うるち米、三温糖、ごま油、いりごま、はるさめ、三温糖、ノンフライレー	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、豆みそ	エネルギー 438kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.4g 炭水化物 66.6g 塩分 1.5g
6 木	スパゲッティ・ミートソース 野菜スープ バナナ	◎おこめリング ◎牛乳 ◎納豆炒飯 ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、挽きわり納豆	たまねぎ、にんじん、にんにく、バナナ、葉ねぎ	マカロニ、三温糖、なたね油、じゃがいも、うるち米	トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りおこめリング、本みりん	エネルギー 505kcal たんぱく質 20.4g 脂質 12.7g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g
7 21 金	白飯 韓国風チキン 磯香和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	○きらさらコーン ○牛乳 ◎お麩ラスク ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、刻みのり、たまねぎ	うるち米、ごま油、かたくり粉、三温糖、釜焼きふ、黒砂糖、食塩不使用バター	本みりん、並塩、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りきらさらコーンのおほしさま	エネルギー 495kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.5g 炭水化物 63.9g 塩分 1.3g
8 22 土	焼きうどん 味噌汁(じゃがいも、たまねぎ) みかん缶詰	◎おこめリング ◎牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎きらさらコーン	豚ばら肉、牛乳、鉄分ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング、Ca鉄入りきらさらコーンのおほしさま	エネルギー 158kcal たんぱく質 4.3g 脂質 1.8g 炭水化物 30.9g 塩分 0.5g
10 24 月	はいがご飯 豚肉と野菜のソース炒め さつまいもの甘煮 味噌汁(豆腐・たまねぎ)	○コーンクッキー ○牛乳 ◎きなこおはぎ ◎牛乳	豚もも肉、かつお節、木綿豆腐、牛乳、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ	はいが精米、炒め油、さつまいも、三温糖、うるち米、もち米	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、サクッとコーンクッキー、並塩	エネルギー 556kcal たんぱく質 20.8g 脂質 12.7g 炭水化物 95.2g 塩分 1.1g
11 25 火	白飯 めかじきの照り焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(えのき・油揚げ)	○せんべい ○牛乳 ◎スコーン(プレーン) ◎牛乳 ◎牛乳	めかじき、挽きわり納豆、かつお節、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	うるち米、薄力粉、食塩不使用バター、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、豆みそ、しょうゆせんべい、ペーキングパウダー、並塩	エネルギー 477kcal たんぱく質 20.9g 脂質 16.2g 炭水化物 66.2g 塩分 1.2g
12 26 水	白飯 ママーレードチキン 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(豆腐・玉葱)	○ノンフライレー ○牛乳 ◎きな粉サンド ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、きな粉、豆乳	オレンジママーレード、にんにく、切干しだいこん、干しひじき、にんじん、たまねぎ	うるち米、しらたき、ごま油、三温糖、ノンフライレー、食パン	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、豆みそ	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.1g 炭水化物 77.9g 塩分 1.8g
13 27 木	白飯 豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも、ねぎ)	◎おこめリング ◎牛乳 ◎餃子の皮ソースせんべい ◎牛乳	豚かたろース、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ、あおのり	うるち米、炒め油、じゃがいも、ぎょうざの皮	こいくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、かつお・昆布だし、豆みそ、Ca鉄入りおこめリング、中濃ソース	エネルギー 439kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.4g 炭水化物 63.7g 塩分 1.3g
14 金	白飯 大豆入り松風焼き ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	○きらさらコーン ○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎牛乳	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、ぎんざげ	たまねぎ、あおのり、ほうれんそう、りょくとうもやし	うるち米、米粉、ごま油、いりごま	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りきらさらコーンのおほしさま、並塩	エネルギー 489kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.6g 炭水化物 73.0g 塩分 0.8g
17 31 月	白飯 ボークカレー(胚芽ご飯) キャベツとみかんのサラダ	○コーンクッキー ○牛乳 ◎りんごゼリー ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、りんご、にんにく、新しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん缶、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はいが精米、三温糖	トマトケチャップ、中濃ソース、はちみつ、並塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉、米酢、サクッとコーンクッキー、アガー	エネルギー 637kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.8g 炭水化物 116.4g 塩分 1.2g
28 金	白飯 大豆入り松風焼き ほうれん草ともやしのナムル 味噌汁	○きらさらコーン ○牛乳 ◎おやつパーティー ◎牛乳	大豆、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、あおのり、ほうれんそう、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、米粉、ごま油、いりごま	豆みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、Ca鉄入りきらさらコーンのおほしさま、Ca鉄入りおこめリング	エネルギー 521kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.7g 炭水化物 69.3g 塩分 0.7g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です
※都合により献立または材料を変更する場合があります