

令和7年3月 献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
		0,1歳児午前	1~5歳児午後	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
1	15/29 土	①五目にゆうめん ④ウインナーケチャップソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース ②ガーリックチャーハン	①オレンジジュース ②オレインオイル	そうめん ごま油 油 米	豚肉 ウインナー 人参 白菜 もやし キャベツ 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ	617kcal 19.3g 13.5g	
17/31 月	①ごはん ②すまし汁(豆腐・みつば) ③★かれいの幽庵焼き ④中華風納豆サラダ⑤フルーツ	①クラッカー ②じゃこスパゲティ	①牛乳 ②じゃこスパゲティ クラッカー	米 ごま油 スパゲティ クラッカー	かれい 油 納豆 豆腐 味噌 じゃこ 牛乳	ゆず 小松菜 もやし 人参 みつば 玉ねぎ 万能ねぎ ゆかり	578kcal 26.7g 17.8g	
4	18 火	①★チキンカレーライス ②スープ(もやし・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②★あんトースト	じゃが芋 油 米 マカロニ エッグケア 食パン マーガリン ビスケット	鶏肉 牛乳 あんこ	玉ねぎ 人参 グリーンピース コーン 胡瓜 キャベツ もやし 万能ねぎ	678kcal 20.0g 22.5g
5	19 水	①★豚丼 ②★みそ汁(なめこ・わかめ) ④★ツナコーンサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②★クリスマスクッキー	米 しらたき 油 エッグケア 小麦粉 バター マンナ パン粉	豚肉 ツナ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 のり キャベツ きゅうり コーン わかめ なめこ	581kcal 21.2g 25.6g
6	木	①★長崎ちゃんぽん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②★豚ひきチャーハン	中華麺 油 米 じゃが芋 ごま油 片栗粉	豆乳 豚肉 豚挽肉 蒲鉾 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら いんげん・長ねぎ グリーンピース	566kcal 20.4g 17.3g
7	金	①ロールパン ③★クリームシチュー ④★ブロッコリーのおかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★わかめおにぎり	ロールパン じゃが芋 米 ごま	豚肉 ホワイトソース かつお節 牛乳	人参 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ ブロッコリー 万能ねぎ わかめ	581kcal 21.2g 25.6g
8	22 土	①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(長ねぎ・わかめ) ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②焼きおにぎり	スパゲティ じゃがいも 米・油 ごま	ツナ かつお節	玉ねぎ 人参 ピーマン・パセリ いんげん・長ねぎ わかめ・トマト	519kcal 17.8g 9.9g
10	24 月	①ごはん②みそ汁(油揚げ・チンゲン菜) ③★鮭のタルタル焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②カレースパゲティ	米 エッグケア スパゲティ 油 クラッカー	鮭 卵 かつお節 しらす 油揚げ 味噌 豚挽肉 牛乳	パセリ 胡瓜 人参 もやし チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン	605kcal 27.3g 14.6g
11	25 火	①★しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②★昆布のおにぎり	中華麺 ごま油 じゃが芋 油 米 ビスケット	豚挽肉 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ 人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 昆布	573kcal 21.6g 14.6g
12	26 水	①ご飯②★鶏肉のカレー焼き ③清まし汁(ねぎ・えのき) ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②-1★フルーツヨーグルト ②-2★クラッカー	米 油 ごま油 じゃが芋 エッグケア マンナ クラッカー	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン えのき 長ねぎ りんご みかん缶 白桃缶	536kcal 16.9g 15.5g
13	27 木	①★ピピン丼 ②中華スープ(大根・わかめ) ④★春雨サラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②-1★焼きそばパン ②-2★揚げパン	米 油 ごま油 春雨 ごま ロールパン 中華麺	豚肉 味噌 豚挽肉 牛乳 ヨーグルト	もやし 人参 たら わかめ 大根 チンゲン菜 キャベツ 青海苔	617kcal 24.2g 18.7g
14	28 金	①★わかめごはん②みそ汁(★鮭・みつば) ③肉じゃが ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②★プリン	米 じゃが芋 しらたき 油 麩 クラッカー	豚肉 牛乳	わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし みつば ゆかり	540kcal 23.1g 15.0g

★ ひなまつり(誕生日メニュー) ★

3	月	①ひな祭りごはん②若竹汁 ③青海苔のから揚げ ④チーズ入りコーンサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②誕生日ケーキ	米 油 エッグケア ケーキ 片栗粉 クラッカー	鮭 卵 鶏肉 チーズ	人参 鱈や トマト たけのこ コーン わかめ あおのり 胡瓜 キャベツ 長ねぎ	692kcal 17.5g 18.9g
---	---	--	--------	---------------------	-------------------------------	------------------	--	---------------------------

★ お別れ会 ★

21	金	①オムライス②コンソープ(コーン・玉ねぎ) ③★鶏唐ねぎソース④-1マカロニグラタン ④-2ブロッコリーツナサラダ ④-3★フライドポテト⑤★ぶどうゼリー	①クラッカー	①りんごジュース ②-1パフェ ②-2クッキー ②-3ホイップ	米 油 マカロニ 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 バター マカロニ ケーキ クラッカー	鶏肉 卵 ベーコン ホワイトソース チーズ 牛乳 ツナ 豆乳 ホイップ	玉ねぎ コーン 胡瓜 ほうれん草 マッシュルーム パセリ 長ねぎ ブロッコリー	750kcal 32.3g 33.1g
----	---	--	--------	--	---	--	---	---------------------------

令和7年3月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
				熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15/29 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③鯖の味噌照り焼き④カレーポテト ⑤フルーツ	米 春雨 油 じゃが芋	鯖 味噌	長ねぎ	#### 13.9g 17.0g
17/31 月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおご飯②みそ汁(大根・人参) ③豚肉の生姜焼き ④和風大根サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	豚肉 味噌	大根・人参 もやし・玉ねぎ 胡瓜	#### 18.6g 8.3g	
4	18 火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③厚揚げのそぼろ煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米 板麩 油 片栗粉 ごま油 ごま	味噌 厚揚げ 豚挽肉	白菜 玉ねぎ 人参 コーン もやし 胡瓜 ゆかり	#### 18.8g 7.2g
5	19 水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③かれいのごま焼き④大根の梅和え ⑤フルーツ	米 ごま 油	味噌 カレイ	なめこ わかめ 長ねぎ 大根 人参 胡瓜 梅 菜めし	#### 15.9g 7.0g
6	木	①ホットケーキ(ジャム) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り④胡瓜人参の和え物 ⑤フルーツ	米 油 ホットケーキミックス ジャム	味噌 鶏肉	キャベツ ねぎ 大根 胡瓜 人参	#### 17.5g 9.0g
7	金	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・わかめ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜の和え物⑤フルーツ	米・油 黒ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌	キャベツ・わかめ 人参・ピーマン・のり 玉ねぎ・白菜	#### 17.2g 8.5g
8	22 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(茄子・長ねぎ) ③大根と油揚げの煮物 ④ブロッコリーの胡麻和え⑤フルーツ	米・油 じゃがいも ごま	油揚げ 味噌	大根 人参 キャベツ 茄子 長葱 ブロッコリー	#### 10.0g 5.9g
10	24 月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉の照り焼き風炒め ④キャベツの胡麻サラダ⑤フルーツ	米・油 ごま じゃがいも	鶏肉 豆腐 味噌	キャベツ・わかめ 玉ねぎ・人参・ねぎ もやし・胡瓜・菜めし	#### 18.3g 12.2g
11	25 火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) ③豆腐のケチャップ煮 ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌	万能ねぎ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜 長ねぎ・小松菜・レモン	#### 17.9g 10.4g
12	26 水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(そうめん・みつば) ③鯖の味噌煮 ④ほうれん草のおかか和え⑤フルーツ	米 ごま そうめん	鯖 味噌	わかめ キャベツ・人参 ほうれん草・みつば	#### 17.4g 9.1g
13	27 木	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん②すまし汁(わかめ・いんげん) ③高野豆腐のそぼろあん ④フルーツ	乾うどん 油・片栗粉	豚肉・鶏肉 高野豆腐	人参・キャベツ 玉ねぎ・わかめ・グリーンピース いんげん・干し椎茸	#### 16.6g 13.5g
14	28 金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(南瓜・長ねぎ) ③和風ハンバーグ ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米 パン粉 油 片栗粉 ごま	豚挽肉 豆腐 味噌	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし コーン ゆかり ピーマン 南瓜	#### 21.9g 8.6g

3	☆ 月	①粉ふきいも ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・万能ねぎ) ③竹輪の磯辺揚げ④野菜の海苔和え ⑤フルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 油	味噌 竹輪	万能ねぎ キャベツ 青海苔 人参 もやし のり	#### 16.6g 9.7g
---	-----	---------------	---	-----------------	-------	-------------------------------	-----------------------

21	☆ 金	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・わかめ) ③豆腐のカレーあん ④キャベツのおかか和え⑤フルーツ	米・片栗粉 春雨・油 さつまいも	豆腐 かつお節	わかめ・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ	#### 16.3g 5.1g
----	-----	--------------	---	------------------------	------------	----------------------------	-----------------------

★材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

★は、らいおんぐみのリクエストメニューになります。材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承をお願いします。
12日のおやつはらいおん組がクッキングでデコレーションケーキを作ります。