

令和7年度 3月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2月 31 火	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールク スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコーン キャベツ きゅうり	1日441kcal たんぱく質:20.3g 脂質:25.1g 食塩相当量:1.5g	1日443kcal たんぱく質:22.5g 脂質:28.0g 食塩相当量:2.0g
4 水	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ	1日443kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	1日441kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.8g
5 木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマト ケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ	1日429kcal たんぱく質:21.6g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.2g	1日476kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.3g 食塩相当量:2.7g
6 金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス バター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	1日486kcal たんぱく質:21.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.1g	1日446kcal たんぱく質:24.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.3g
7 土	牛乳	(パン) ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	1日419kcal たんぱく質:17.8g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.8g	1日563kcal たんぱく質:21.7g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.5g
9 月	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきとわかめスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	1日431kcal たんぱく質:17.2g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.9g	1日477kcal たんぱく質:18.4g 脂質:12.5g 食塩相当量:2.3g
10 火	牛乳	おにぎり(鮭・のりたま) 鶏のから揚げ ウィンナー ツナサラダ 中華きゅうり ポテト オニオンスープ いちご ⑤フルーツポンチ	牛乳 ミニドーナツ	鶏肉 ウィンナー 牛乳 鮭フレーク まぐろ油漬	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 じゃがいも ミニドーナツ	生姜 胡瓜 人参 胡瓜 玉ねぎ パセリ いちご 黄桃 パナナ	1日536kcal たんぱく質:21.7g 脂質:26g 食塩相当量:1.4g	1日543kcal たんぱく質:19.8g 脂質:26.5g 食塩相当量:1.7g
11 水	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょうゆ 砂糖 サラダ油 酢 ふ おかし	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ	1日455kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.4g	1日511kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
12 木	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *凍豆腐のドーナ ツ	鮭 スキムミルク 牛乳 凍豆腐 きな粉	ロールパン マカロニ サラダ油 バター 小麦粉 スープの素 酒 酢 砂糖 しょうゆ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	1日500kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	1日566kcal たんぱく質:27.2g 脂質:25.9g 食塩相当量:2g
13 金	牛乳	パン レバーとピーナツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 オレンジ サブレ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ ネーブルオレンジ	1日400kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.6g	1日534kcal たんぱく質:22.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.9g
14 土	牛乳	(ごはん) あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮干し かつお節 牛乳	米 うどん サラダ油 みりん しょうゆ 片栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 パナナ	1日441kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	1日608kcal たんぱく質:22.3g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
16 月	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん 小松菜	1日435kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.3g	1日482kcal たんぱく質:17.0g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g
18 水	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 み りん サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん	1日460kcal たんぱく質:18.5g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.2g	1日516kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g
19 木	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールク スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 切干大根 きゅうり りんご	1日504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	1日568kcal たんぱく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g
3 火	牛乳	鮭ちらし だしから揚げ ブロッコリー 麩のすまし汁 オレンジ	カルピス あられ	だし昆布 鮭 しらす干し 卵 鶏肉 わかめ 煮干し カルピス	米 酢 砂糖 ごま サラダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 ふ あられ	きゅうり しょうが ブロッコリー ネーブルオレンジ ねぎ にんじん	1日545kcal たんぱく質:23.2g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.0g	1日623kcal たんぱく質:25.9g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 ※3日はお誕生日献立です。全員主食はいりません。
 ※10日はお別れパーティーです。全員主食はいりません。
 ※18日はお別れ遠足です。たんぼ組のみ給食となります。

月平均 栄養価	年齢	区分	1日441- Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量		470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価		470(499)	19.8	18.1	318	1.9	358	0.26	0.45	23	1.6
以上児	基準量		570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価		545(574)	21.9	19.0	289	2.5	406	0.29	0.42	28	2.0