

令和7年3月



| 日 | 曜 | 午前 おやつ (乳児) | 献立名 | おやつ | 主な食材 | | | エネルギー (kcal) |
|----|---|----------------------|--|----------------------------|---|---|---|------------------|
| | | | | | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力になる | 緑：調子を整える | |
| 1 | 土 | 牛乳 | ご飯 鶏肉とさつまいものレモン醤油煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 小松菜・豆腐・まいたけの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | 若鶏もも 削り節 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 調合油 さつまいも 三温糖 いりごま | たまねぎ レモン果汁 ブロッコリー にんじん こまつな まいたけ バナナ | 乳児：492 幼児：554 |
| 3 | 月 | 飲むヨーグルト | サケのちらしずし 照り焼きチキン 菜の花のおひたし お麩・大根・しめじの清汁 バナナ 麦茶 | フレンチトースト (イチゴソース) 牛乳 | さけ 鶏卵 でんぶ 若鶏もも 削り節 普通牛乳 | 精白米 三温糖 いりごま 調合油 片栗粉 焼きふ 食パン 有塩バター メー プルシロップ | さやいんげん たまねぎ なばな はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ バナナ いちごジャム | 乳児：491 幼児：550 |
| 4 | 火 | 牛乳 | ご飯 サバの竜田揚げ チンゲン菜とささみの海苔和え なめこと白菜の味噌汁 りんご 麦茶 | 卵とおかかのおにぎり 麦茶 | さば 若鶏ささ身 淡色辛みそ 鶏卵 かつお節 | 精白米 片栗粉 調合油 ごま油 | しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん 焼きのり なめこ たまねぎ はくさい 青ねぎ りんご | 乳児：483 幼児：542 |
| 5 | 水 | 野菜スティック(さつまいも) 麦茶 | チキンハヤシライス 春雨サラダ かぶとマカロニのスープ 清美オレンジ 麦茶 | 和風パウンドケーキ 飲むヨーグルト | 若鶏もも 鶏卵 普通牛乳 きな粉 ドリンクヨーグルト | 精白米 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 調合油 マカロニ | たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水蒸 缶 グリンピース きゅうり りょくとうもやし かぶ さやいんげん えのきたけ オレンジ | 乳児：468 幼児：546 |
| 6 | 木 | 牛乳 | ラーメン 切り干し大根の梅おかか和え ジャーマンポテト バナナ 麦茶 | 黒ごまチーズおにぎり 麦茶 | ぶたもも なんと 削り節 ベーコン プロセスチーズ | 中華めん 三温糖 調合油 じゃがいも 精白米 いりごま | コーン缶詰粒 カットわかめ 切干しだいこん りょくとうもやし えのきたけ 梅びしお たまねぎ バナナ | 乳児：516 幼児：584 |
| 7 | 金 | | 発表会 | | | | | |
| 8 | 土 | 牛乳 | ご飯 塩肉豆腐 小松菜のお浸し かぼちゃと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | 木綿豆腐 ぶたもも 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 調合油 ごま油 三温糖 | にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ りょくとうもやし こまつな かぼちゃ はくさい バナナ | 乳児：472 幼児：529 |
| 10 | 月 | 飲むヨーグルト | ご飯 サケの照り焼き 五目納豆 きのこわかめの味噌汁 バナナ 麦茶 | チーズマフィン 牛乳 | さけ 納豆 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵 パルメザンチーズ | 精白米 三温糖 調合油 有塩バター | しょうが こまつな にんじん しいたけ カットわかめ ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ バナナ | 乳児：474 幼児：528 |
| 11 | 火 | 牛乳 | ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん 厚揚げのカレー炒め ほうれん草とコーンのかきたまスープ りんご 麦茶 | じゃことまいたけのおにぎり 麦茶 | 若鶏もも 生揚げ 鶏卵 しらす干し 油揚げ | 精白米 じゃがいも 三温糖 調合油 | 黄ピーマン にんじん グリンピース ほうれん草 たまねぎ スイートコーン りんご まいたけ ごぼう | 乳児：469 幼児：525 |
| 12 | 水 | 食パン 麦茶 | ご飯 もやしのつくね焼き かぼちゃのサラダ キャベツ・豆腐・にらの味噌汁 清美オレンジ 麦茶 | 海苔チヂミ 飲むヨーグルト | 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 木綿豆腐 淡色辛みそ ぶたひき肉 ドリンクヨーグルト | 精白米 パン粉 いりごま ごま油 三温糖 調合油 マヨネーズ 薄力粉 | りょくとうもやし かぼちゃ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん にら オレンジ 焼きのり | 乳児：508 幼児：594 |
| 13 | 木 | 牛乳 | カレーうどん きゅうりとトマトのサラダ じゃがたらこバター バナナ 麦茶 | サケと菜の花のおにぎり 麦茶 | ぶたもも 油揚げ かつお油漬缶詰 たらこ さけ | ゆでうどん 片栗粉 三温糖 調合油 いりごま じゃがいも 有塩バター 精白米 | たまねぎ にんじん きゅうり トマト カットわかめ あおのり バナナ なばな | 乳児：537 幼児：610 |
| 14 | 金 | 飲むヨーグルト | ご飯 カレーのごまみそ焼き 豚肉と小松菜の中華炒め 切り干し大根の清汁 りんご 麦茶 | ハッピーターン 牛乳 | まがれい 淡色辛みそ 焼きぶたもも 普通牛乳 | 精白米 三温糖 いりごま 調合油 ごま油 ハッピーターン | しょうが こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん 切干しだいこん ぶなしめじ さやいんげん りんご | 乳児：445 幼児：492 |
| 15 | 土 | 牛乳 | ご飯 鶏肉とさつまいものレモン醤油煮 ブロッコリーと人参のおかか和え 小松菜・豆腐・まいたけの味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおやつ 牛乳 | 若鶏もも 削り節 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳 | 精白米 調合油 さつまいも 三温糖 いりごま | たまねぎ レモン果汁 ブロッコリー にんじん こまつな まいたけ バナナ | 乳児：492 幼児：554 |
| 17 | 月 | 飲むヨーグルト | 食パン ハンバーグ ブロッコリーとベーコンの粉チーズ和え 白菜とじゃがいもの豆乳スープ バナナ 麦茶 | チュロス 牛乳 | ぶたひき肉 鶏ひき肉 普通牛乳 鶏卵 ベーコン パルメザンチーズ 調整豆乳 | 食パン パン粉 調合油 三温糖 じゃがいも グラニュー糖 | たまねぎ トマト ケチャップ ブロッコリー はくさい にんじん バナナ | 乳児：533 幼児：603 |
| 18 | 火 | 牛乳 | スパゲティナポリタン コンコンサラダ かに卵スープ りんご 麦茶 | ツナひじきおにぎり 麦茶 | 若鶏ささ身 パルメザンチーズ 油揚げ かにかまぼこ 鶏卵 木綿豆腐 かつお油漬缶詰 | スパゲティ 三温糖 有塩バター オリーブ油 調合油 ごま油 精白米 いりごま | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマト ケチャップ キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 こまつな りんご 乾ひじき | 乳児：446 幼児：496 |

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------------|---|--------------------------|--|---|--|------------------|
| 19 | 水 | 野菜スティック(さつまいも) 麦茶 | わかめご飯 鶏のから揚げ フライドポテト マカロニサラダ もやしと豚肉のスープ みかんゼリー 麦茶 | お麩ラスク 飲むヨーグルト | 若鶏もも ぶたもも ゼラチン きな粉 ドリンクヨーグルト | 精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 フライドポテト マカロニ マヨネーズ 三 温糖 焼きふ 砂糖 無塩 バター | カットわかめ しょうが き ゅうり たまねぎ にんじん りょくとうもやし 青ねぎ みかんジュース みかん缶 詰 | 乳児：608 幼児：721 |
| 20 | 木 | | 春分の日 | | | | | |
| 21 | 金 | 飲むヨー グルト | ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き ※ 三色ごま和え ※ お麩・大根・しめじの清汁 ※ キウイフルーツ 麦茶 | どら焼き ※ 牛乳 | 鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵 ゆで 小豆缶詰 ホイップ クリーム | 精白米 マヨネーズ 三温 糖 いりごま 焼きふ | にんじん りょくとうもや し ほうれんそう だいこん ぶなしめじ キウイフルー ツ | 乳児：494 幼児：554 |
| 22 | 土 | 牛乳 | ご飯 鶏肉と厚揚げの煮物 チーズオムレツ かぶと人参の味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおや つ 牛乳 | 若鶏もも 生揚げ 鶏 卵 プロセスチーズ 普通牛乳 淡色辛み そ | 精白米 三温糖 有塩バタ ー | 長ねぎ ほうれんそう しょ うが かぶ ぶなしめじ に んじん 青ねぎ バナナ | 乳児：514 幼児：582 |
| 24 | 月 | 飲むヨー グルト | ご飯 ゆかり鶏天 かぼちゃのサラダ キャベツ・豆腐・にらの味噌汁 バナナ 麦茶 | ミニピザ 牛乳 | 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ プロセ スチーズ 普通牛乳 | 精白米 天ぷら用バッタ ー 調合油 マヨネーズ ぎょうざの皮 オリーブ 油 | しその葉 かぼちゃ きゅう り たまねぎ キャベツ に んじん にら バナナ コー ン缶詰粒 トマトソース 青 ピーマン | 乳児：615 幼児：705 |
| 25 | 火 | 牛乳 | ご飯 サバの味噌煮 豚肉と小松菜の中華炒め 切り干し大根の清汁 りんご 麦茶 | きなこおにぎり 麦茶 | さば 淡色辛みそ 焼 きぶたもも きな粉 | 精白米 三温糖 調合油 ごま油 | しょうが こまつな えのき たけ たまねぎ にんじん 切り干しだいこん ぶなしめ じ さやいんげん りんご | 乳児：424 幼児：469 |
| 26 | 水 | 食パン | 塩ラーメン 切り干し大根の梅おかか和え ジャーマンポテト 清美オレンジ 麦茶 | さつまいもクッ キー 飲むヨーグルト | ぶたもも なんと 削 り節 パーコン ドリ ンクヨーグルト | 中華めん 三温糖 調合油 ごま油 じゃがいも さつ まいも 有塩バター 砂糖 | コーン缶詰粒 カットわか め 切り干しだいこん りょく とうもやし えのきたけ 梅 びしお たまねぎ オレンジ | 乳児：531 幼児：623 |
| 27 | 木 | 牛乳 | ご飯 タラのにんじんマヨ焼き チンゲン菜とささみの海苔和え なめこと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶 | 肉みそと大葉の おにぎり 麦茶 | たら 若鶏ささ身 淡 色辛みそ ぶたひき 肉 | 精白米 マヨネーズ ごま 油 精白米 三温糖 | にんじん たまねぎ チンゲ ンサイ りょくとうもやし にんじん 焼きのり なめこ はくさい 青ねぎ バナナ しその葉 | 乳児：404 幼児：444 |
| 28 | 金 | 飲むヨー グルト | ご飯 チキンカレー 春雨サラダ かぶとマカロニのスープ りんご 麦茶 | スティックパン 牛乳 | 若鶏もも 鶏卵 普通 牛乳 | 精白米 調合油 じゃがい も 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 マカロニ スティ ックパン | たまねぎ にんじん きゅう り りょくとうもやし かぶ さやいんげん えのきたけ りんご | 乳児：595 幼児：680 |
| 29 | 土 | 牛乳 | ご飯 塩肉豆腐 小松菜のお浸し かぼちゃと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶 | おたのしみおや つ 牛乳 | 木綿豆腐 ぶたもも 淡色辛みそ 普通牛 乳 | 精白米 調合油 ごま油 三温糖 | にんじん たまねぎ えのき たけ 青ねぎ りょくとうも やし こまつな かぼちゃ はくさい バナナ | 乳児：457 幼児：511 |
| 31 | 月 | 飲むヨー グルト | ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘酢あん 厚揚げのカレー炒め ほうれん草とコーンのかきたまス ープ バナナ 麦茶 | マシュマロおこ し 牛乳 | 若鶏もも 生揚げ 鶏 卵 普通牛乳 | 精白米 じゃがいも 三温 糖 調合油 マシュマロ 有塩バター コーンフレ ーク | 黄ピーマン にんじん グリ ンピース ほうれんそう た まねぎ スイートコーン バ ナナ | 乳児：515 幼児：579 |

※世界の料理 国：日本



料理名：鶏肉のみそマヨネーズ焼き、三色ごま和え、お麩・大根・しめじの清汁、どら焼き

味噌の語源は「未醤(みしょう)」で、「醤」になる前の熟成途中のものがおいしいことから名付けられたと考えられています。日本全国それぞれの地域で、原料事情、気候風土、食習慣や嗜好に合わせた、さまざまな特色を持った味噌が作られています。ごま和えは江戸時代に誕生した料理で、炒ったごまをすりつぶして砂糖や醤油などを加え、茹でた青菜や山菜などと和えた日本の料理です。清汁は、その名の通り、汁が透き通っているのが特徴です。かつお節や昆布などで丁寧にとった出汁に、醤油や塩を加え、香り豊かに仕上げます。どら焼きの起源は平安時代にさかのぼります。漢字で「銅鑊焼き」と書きます。名前の由来は、打楽器の銅鑊(ドラ)と形が似ているから、銅鑊を熱して生地を焼いていたからなど、様々な説があります。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

| 区分 | エネルギー(g) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
|---------------|----------|--------|-------|
| 今月の平均給与栄養量 | 499 | 20.5 | 18.6 |
| 保育園における食事摂取基準 | 488 | 16~24 | 11~16 |

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

| 区分 | エネルギー(g) | 蛋白質(g) | 脂肪(g) |
|---------------|----------|--------|-------|
| 今月の平均給与栄養量 | 565 | 22.9 | 21.2 |
| 保育園における食事摂取基準 | 583 | 19~29 | 13~19 |

☆献立は都合により一部変更する場合があります。