

3月 献立表

令和7年2月28日
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1土	 フルコギ丼、麦茶	175.1(285.4) 9.9(10.6) 7.0(6.7) 0.6(0.5)	はるさめ、砂糖、サラダ油、片栗粉、炒りごま、胚芽米	豚もも肉スライス	たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、にんにく	しょうゆ		
3月	 ☆ひなまつり献立☆ 五目ごはん、塩からあげ、菜の花和え、ピーチゼリーアラモード、すまし汁	563.4(882.6) 20.4(26.4) 21.7(21.0) 2.8(4.0)	白ご飯、マヨネーズ、揚げ油、片栗粉、砂糖、ごま油、砂糖、○食パン	鶏もも肉、豆腐、花なると、フローズンホイップ、薄揚げ、生わかめ、○カルピス、こんぶ、かつお節	キャベツ、にんじん、さやえんどう、笹かきごぼう、アスパラ菜、しいたけ、にんにく、○いちご、○白椎	しょうゆ、清酒、食塩、酒	ひなあられ カルピス フルーツサンド	
4火	玉子焼き、磯香和え、すこやかふりかけ、バナナ、豚汁	345.1(448.7) 19.3(18.5) 9.2(9.6) 2.4(2.0)	○白ご飯、じゃがいも、砂糖、○炒りごま、胚芽米、○ハッピーターン	卵、豚もも肉スライス、厚揚げ、米みぞ、煮干し、かつお節、刻みのり	バナナ、ごまつな、もやし、にんじん、笹かきごぼう、しめじ、ねぎ	しょうゆ、食塩	ハッピーターン 麦茶 おにぎり	
5水	ガーリックチキン、切干大根サラダ、テコポン、すまし汁	253.5(393.3) 17.0(18.7) 6.0(6.1) 2.7(2.3)	ごま油、砂糖、胚芽米	○ヨーグルト、鶏もも肉、薄揚げ、煮干し	テコポン、とうもろこし、きゅうり、ねぎ、ごまつな、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、にんにく、○バナナ	しょうゆ、酒、米酢、清酒、食塩、パセリ粉、こしょう	バナナ カップdeヤクルト	
6木	鮭のしょうゆ漬け焼き、酢みそ和え、バナナ、みそ汁	263.2(536.2) 18.7(23.0) 8.7(12.6) 2.3(2.3)	○純米せんべい、砂糖、炒りごま、胚芽米	○牛乳、鮭、かまぼこ、米みぞ、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ほうれんどう、きもど、しめじ	しょうゆ、酒、酢	マリービスケット 牛乳 純米せんべい	
7金	マカロニグラタン、しょうゆフレంచి、フリン、すこやかふりかけ、3色スープ	404.6(518.4) 15.7(15.9) 19.5(17.0) 2.2(1.8)	○ホットケーキミックス、マカロニ、サラダ油、○サラダ油、パン粉、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、○卵、○牛乳、焼くわ、ベーコンスライス、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、ごまつな、○いちごジャム、にんじん、しめじ、○幼児りんごジュース	しょうゆ、米酢、コンソメ、食塩、こしょう、パセリ粉	りんごジュース 麦茶 いちごマフィン	
8土	 コーンシチュー ゆかり、麦茶	264.7(363.2) 11.0(11.6) 10.8(10.0) 1.7(1.4)	じゃがいも、胚芽米	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン缶、にんじん			
10月	タンドリーチキン、ドレッシングサラダ、いよかん、かきたまスープ	344.8(454.5) 16.4(16.4) 18.8(16.6) 1.4(1.1)	○フライドポテト、○揚げ油、缶、サラダ油、胚芽米	○牛乳、鶏もも肉、卵、ツナフレーク、フレンヨーグルト、○青のり	いよかん、キャベツ、とうもろこし、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、たまねぎ、しょうが、にんにく、○ミニゼリー	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、カレー粉、こしょう	ミニゼリー 牛乳 青のりポテト	
11火	さばの西京焼き、ゆかり和え、バナナ、けんちん汁	394.7(450.9) 22.7(21.4) 17.5(15.8) 2.5(1.9)	○食パン、ごま油、砂糖、胚芽米	○牛乳、さば、豆腐、○ビザ用シュレッドチーズ、○ロースハムスライス、米みぞ、さば節	バナナ、だいこん、もやし、キャベツ、ほうれんどう、にんじん、きゅうり、ねぎ、○たまねぎ、しいたけ、○ピーマン	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、酒	アスパラビスケット 牛乳 ピザトースト	
12水	 ♪ぞう組さんリクエスト献立♪ ポークシュウマイ、ポテトサラダ、ゼリーアラモード、春雨スープ	521.2(611.8) 10.6(11.1) 22.3(18.5) 1.3(0.9)	じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖、ごま油、胚芽米	○牛乳、フローズンホイップ、生わかめ	ねぎ、いちご、きゅうり、とうもろこし、にんじん、○バナナ	しょうゆ、中華スープ、食塩、白こしょう	バナナ 牛乳 シュガーパイ	
13木	具だくさん汁、フレンチサラダ、すこやかふりかけ、レモンヨーグルト	263.2(389.7) 14.7(15.1) 12.5(12.3) 1.2(1.1)	つぎこん、サラダ油、胚芽米	ヨーグルト、豚肉、厚揚げ・kg、米みぞ、煮干し	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、笹かきごぼう、にんじん	米酢、料理酒、食塩、こしょう	ほしたべよ 麦茶 マリービスケット	
14金	 ♡ありがとうの会♡ ポークカレー コーンサラダ セレクトゼリー、野菜ジュース	585.8(421.5) 19.1(9.7) 28.9(15.8) 2.6(1.2)	じゃがいも、○薄力粉、○砂糖、サラダ油	豚もも肉、豚ひき肉、牛乳、○無塩バター、無塩バター、○牛乳パック	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、トマト、ピーマン、しょうが、にんにく、○幼児ぶどうジュース	カレールウ、カレールウ、米酢、食塩、こしょう	ぶどうジュース 牛乳 手作りクッキー	
15土	 豚みそ丼、麦茶	178.7(292.1) 10.5(11.1) 8.6(8.3) 1.2(0.9)	砂糖、片栗粉、サラダ油、胚芽米	豚もも肉、米みぞ	キャベツ、ねぎ、しめじ	酒、中華スープ		
17月	さわらのみそ焼き、すき昆布の含め煮、バナナ、すまし汁	351.1(662.9) 18.7(22.1) 17.5(29.7) 1.9(1.7)	しらたき、○グラニュー糖、やしふ、サラダ油、砂糖、胚芽米	○牛乳、さわら、豆腐、豚もも肉、米みぞ、すき昆布、かつお節	バナナ、○りんご、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、清酒、昆布だし汁、食塩	源氏パイ 牛乳 アップルパイ	
18火	スパニッシュオムレツ、フロッキーサラダ、ソファールフレン味、のり佃煮、野菜スープ	355.6(422.3) 15.8(15.3) 13.7(11.7) 2.8(2.2)	○白ご飯、じゃがいも、○砂糖、サラダ油、○炒りごま、胚芽米	卵、○薄揚げ、のり佃煮、ベーコンスライス、ロースハムスライス、チーズ	たまねぎ、フロッキー、ほうれんどう、とうもろこし、○にんじん、にんじん、しめじ	○しょうゆ、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、米酢、食塩、こしょう	ミニゼリー 麦茶 きつねおにぎり	
19水	 誕生会献立 ミートソーススパゲティ ひじきサラダ ゼリーアラモード、牛乳	703.9(743.7) 23.6(22.1) 32.0(26.5) 2.1(1.7)	スパゲティ、○ホットケーキミックス、サラダ油、炒りごま、胚芽米	牛乳、豚ひき肉、○ゆで小豆、○フローズンホイップ、フローズンホイップ、○バター、○牛乳、粉チーズ、芽ひじき	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、トマトピューレ、きゅうり、れんこん、にんにく、○バナナ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、米酢、食塩、こしょう	野菜ジュース 麦茶 誕生会デザート	
21金	さつまいもコロッケ、おかか和え、ゼリー、みそ汁	380.3(495.9) 13.8(14.8) 15.0(15.3) 2.1(1.8)	さつまいも、パン粉、薄力粉、揚げ油、炒りごま、サラダ油、胚芽米、○ハッピーターン	○牛乳、鶏むね肉、米みぞ、生わかめ、チーズ、煮干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、ごまつな、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	ハッピーターン 牛乳 星たべよ	
22土	 塩野菜あんかけ丼、麦茶	158.0(280.1) 7.4(8.7) 8.4(8.4) 0.4(0.3)	○ハッピーターン、片栗粉、ごま油、胚芽米	豚もも肉	もやし、たまねぎ、ほうれんどう、にんじん、しょうが	中華スープ、食塩		
24月	豚肉の生姜焼き、うるいのごま和え、お祝いゼリー、みそ汁	394.5(470.0) 18.8(17.5) 16.7(14.5) 2.3(1.7)	○食パン、焼酎、サラダ油、炒りごま、砂糖、胚芽米	○牛乳、豚肩ロースス、米みぞ、煮干し	たまねぎ、もやし、キャベツ、うるい、ねぎ、○いちごジャム、にんじん、しょうが、○バナナ	しょうゆ、清酒	バナナ 牛乳 ジャムサンド	
25火	 ☆卒園式☆紅白餅がつきます ミートボール、コールスロー、リンゴゼリー、コンソメスープ	386.4(487.8) 15.3(15.8) 22.7(20.4) 1.7(1.4)	揚げ油、片栗粉、パン粉、サラダ油、砂糖、胚芽米	豚ひき肉、豆腐、○ホイップクリーム、ベーコンスライス	国産りんごゼリー、キャベツ、ほうれんどう、たまねぎ、とうもろこし、○白椎、○みかん缶、しめじ、きゅうり、にんじん、○ミニゼリー	しょうゆ、酒、コンソメ、米酢、食塩、こしょう、こしょう	ミニゼリー フルーツアラモード	
26水	鶏肉のマーマレード焼き、わかめサラダ、バナナ、みそ汁	264.7(474.8) 14.3(17.2) 9.9(11.8) 1.9(1.6)	○ソフトサラダせんべい、サラダ油、胚芽米	鶏もも肉、厚揚げ、米みぞ、煮干し、乾燥わかめ	バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、とうもろこし、マーマレード、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢	動物ビスケット 麦茶 ソフトサラダせんべい	
27木	赤魚の甘辛揚げ、おひたし、清見オレンジ、みそ汁	209.1(375.1) 11.7(14.0) 7.2(7.9) 2.2(1.9)	じゃがいも、揚げ油、片栗粉、砂糖、胚芽米	赤魚、米みぞ、生わかめ、煮干し	清見オレンジ、ほうれんどう、キャベツ、にんじん、○バナナ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	バナナ 麦茶 ほたほた焼き	

※食材の納品状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑色の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は完全給食の日です。

※スプーンの方が食べやすい献立に、 (スプーン)のマークが付いています。

※フォークの方が食べやすい献立に、 (フォーク)のマークが付いています。