

給食献立表

2025年3月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1 土	御飯 豚のスタミナ炒め じゃが芋きんぴら 味噌汁	米 豚肉、にんにく、人参、玉葱、にら、油、みりん、醤油 じゃが芋、油、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌	うの花クッキー カルシウムせんべい バナナ		
3 月	ちらし寿司 鶏の梅味噌焼き ごま和え すまし汁	米、砂糖、塩、酢、人参、油揚げ、干椎茸、だし、みりん、醤油 絹さや、卵、油、刻みのり 鶏肉、梅干し、砂糖、みりん、味噌 小松菜、人参、白ごま、砂糖、醤油 麩、菜の花、人参、だし、塩、醤油	お雛様カップケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 バター、卵、牛乳、生クリーム、ひなあられ) いちご		
4・18 火	麻婆うどん 南瓜の甘煮 変り漬け ヨーグルト	うどん、豚挽、しょうが、にんにく、豆腐、長葱、人参、玉葱 にら、砂糖、醤油、味噌、ごま油、片栗粉 南瓜、だし、砂糖、醤油 胡瓜、塩、ごま油、醤油 ヨーグルト	たらこおにぎり (米、たらこ、塩) りんご		
5・19 水	御飯 鯖の生姜焼き さつま芋のあんかけ 味噌汁	米 鯖、しょうが、醤油、みりん 鶏挽、さつま芋、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 玉葱、えのき、油揚げ、だし、味噌	カルテツベビードーナツ ミニのりすけ バナナ		
6 木	ロールパン ポテトグラタン カリフラワーのサラダ 野菜スープ	ロールパン 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ、パン粉、パセリ カリフラワー、人参、コーン、砂糖、酢、醤油、ごま油 白菜、玉葱、塩、コンソメ	ひじきおにぎり (米、ひじき、人参、ごま油、砂糖、みりん 醤油) オレンジ		
7・21 金	わかめごはん 鮭の塩焼き 根菜の煮物 味噌汁	米、炊き込みわかめ 鮭、塩 豚肉、牛蒡、蓮根、人参、里芋、いんげん、だし、砂糖、醤油 青梗菜、人参、だし、味噌	スイートポテト (さつま芋、小麦粉、砂糖、バター、牛乳 バニラエッセンス、卵黄、黒ごま) グレープフルーツ		
8・22 土	御飯 豚肉の味噌炒め ほうれん草のカレーソテー すまし汁	米 豚肉、人参、玉葱、キャベツ、ごま油、砂糖、醤油 味噌、片栗粉 ほうれん草、もやし、カレー粉、塩、コンソメ、油 大根、人参、だし、醤油、塩	カルテツゴフレット 鉄入りたっぷりしらすくん バナナ		
10・24 月	ナポリタン フレンチサラダ 野菜スープ ヨーグルト	スパゲティ、油、ハム、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム 塩、コンソメ、ケチャップ、ソース 白菜、水菜、人参、カニカマ、砂糖、塩、酢、油 かぶ、葉、玉葱、塩、コンソメ ヨーグルト	じゃが芋もち (じゃが芋、塩、片栗粉、バター、砂糖 みりん、醤油、マヨネーズ、かつお節) りんご		
11・25 火	御飯(25日:お赤飯) エビフライ おかか和え 味噌汁	米、ささげ、ごま塩 えび、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 青梗菜、人参、かつお節、醤油 若布、玉葱、もやし、だし、味噌	ごまクッキー (小麦粉、マーガリン、グラニュー糖、卵 ねりごま、黒ごま) いちご		
12・26 水	御飯 つくね焼き 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、人参、片栗粉、油、だし、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、人参、玉葱、油、コンソメ、醤油 豆腐、玉葱、だし、味噌	クイックブレッド (ベーキングパウダー、無塩バター、卵、塩 グラニュー糖、牛乳、玉葱、ハム、コーン) グレープフルーツ		
13・27 木	御飯 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 味噌汁	米 鯖、しょうが、醤油、ごま油 切干大根、油揚げ、人参、いんげん、油、だし、砂糖、みりん、醤油 小松菜、長葱、しめじ、だし、味噌	カルピスゼリー (カルピス、寒天) おせんべいサラダ味 バナナ		
14・28 金	ぶどうパン 鶏肉のアップルソース焼き ブロッコリーの炒め物 野菜スープ	ぶどうパン 鶏肉、りんご、砂糖、みりん、醤油 ブロッコリー、人参、油、塩、醤油 ベーコン、人参、玉葱、さつま芋、塩、コンソメ	きな粉おにぎり (米、きな粉、砂糖、塩) オレンジ		
15・29 土	中華丼 ナムル風煮浸し 味噌汁	米、豚肉、人参、玉葱、白菜、油、砂糖、塩、コンソメ 醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、だし、砂糖、酢、醤油、ごま油 南瓜、玉葱、だし、味噌	カルテツおさかなサブレ ほしっこ バナナ		
17・31 月	御飯 ナゲット ゆかり和え 味噌汁	米 鶏肉、鶏挽、豆腐、玉葱、しょうが、塩、卵、片栗粉、油、ケチャップ もやし、人参、小松菜、ゆかり キャベツ、人参、玉葱、だし、味噌	サンドイッチ (ロールパン、ブルーベリージャム ツナ、塩、マヨネーズ) いちご		
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	576kcal	鉄	3.4mg
		たんぱく質	23.5g	カルシウム	279mg
		脂 質	18.7g	ビタミンC	43mg
		塩 分	2.5g	食物繊維	5.1g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

※らいおん組のクッキング保育は3月5日(水)です。

2025年3月 の給食(完了期食)

向こころ保育園

		午前食		午後食	
毎日つくもの		ミルク		ミルク	
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料
1	土	軟飯 豚の旨煮 じゃが芋きんぴら 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、にら、醤油、みりん じゃが芋、油、砂糖、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌	軟飯 煮魚 和えもの	米 たら、砂糖、醤油 キャベツ、人参、醤油
3	月	軟飯 鶏の味噌煮 ごま和え すまし汁	米 鶏挽、砂糖、みりん、味噌 小松菜、人参、白ごま、砂糖、醤油 麩、葉の花、人参、だし、塩、醤油	カップケーキ いちご	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 卵、バター、牛乳 いちご
4	18 火	麻婆うどん 南瓜の甘煮 和えもの ヨーグルト	うどん、豚挽、豆腐、長葱、人参、玉葱、にら 砂糖、醤油、味噌、ごま油、片栗粉 南瓜、だし、砂糖、醤油 ブロッコリー、人参、醤油 ヨーグルト	おにぎり スライスりんご	米、たらこ、塩 りんご
5	19 水	軟飯 煮魚 さつま芋のあんかけ 味噌汁	米 たら、砂糖、みりん、醤油 鶏挽、さつま芋、人参、だし、砂糖、醤油 油揚げ、玉葱、えのき、だし、味噌	軟飯 鶏のトマト煮 ツナ和え	米 鶏挽、トマト、砂糖、塩、コンソメ 青梗菜、ツナ
6	木	食パン クリーム煮 カリフラワーのサラダ 野菜スープ	食パン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、人参、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ カリフラワー、人参、コーン、砂糖、醤油 白菜、玉葱、塩、コンソメ	おにぎり すまし汁	米、ひじき、人参、ごま油、砂糖、みりん、醤油 南瓜、人参、だし、塩、醤油
7	21 金	軟飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 味噌汁	米 鮭、塩 里芋、人参、いんげん、だし、砂糖、醤油 青梗菜、人参、だし、味噌	スイートポテト すまし汁	さつま芋、小麦粉、砂糖、バター、バニラエッセンス 牛乳、卵黄、黒ごま 人参、玉葱、だし、塩、醤油
8	22 土	軟飯 豚の味噌炒め ほうれん草ソテー すまし汁	米 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、ごま油、砂糖 醤油、味噌、片栗粉 ほうれん草、もやし、塩、コンソメ、油 大根、人参、だし、塩、醤油	軟飯 炒り豆腐 和えもの	米 豆腐、人参、玉葱、油、だし、醤油、みりん なす、人参、砂糖、醤油
10	24 月	ナポリタン 野菜サラダ 野菜スープ ヨーグルト	スパゲティ、油、ハム、人参、玉葱、ピーマン マッシュルーム、塩、コンソメ、ソース、ケチャップ 白菜、人参、水菜、カニカマ、醤油 かぶ、葉、玉葱、塩、コンソメ ヨーグルト	じゃが芋もち スライスりんご	じゃが芋、塩、片栗粉、バター、砂糖、みりん 醤油、かつお節 りんご
11	25 火	軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、みりん、醤油 青梗菜、人参、かつお節、醤油 若布、玉葱、もやし、だし、味噌	軟飯 鶏と里芋の旨煮 青のり和え	米 鶏挽、里芋、玉葱、だし、砂糖、醤油 カリフラワー、青のり、醤油
12	26 水	軟飯 つくね焼き 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽人参、片栗粉、油、だし、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、人参、玉葱、油、コンソメ、醤油 豆腐、玉葱、だし、味噌	クイックブレッド 洋風味噌汁	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 無塩バター、塩、卵、牛乳、玉葱、ハム、コーン かぶ、人参、玉葱、だし、味噌、牛乳
13	27 木	軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん 大根、人参、いんげん、油、だし、砂糖、醤油、みりん 小松菜、長葱、しめじ、だし、味噌	煮込みうどん 南瓜グラッセ バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、にら、だし、塩、醤油 南瓜、バター、砂糖、塩 バナナ
14	28 金	食パン 鶏のアップルソース煮 ブロッコリーの炒めもの 野菜スープ	食パン 鶏挽、りんご、砂糖、みりん、醤油 ブロッコリー、人参、醤油、塩、油 さつま芋、人参、玉葱、塩、コンソメ	きな粉おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 大根、玉葱、だし、味噌
15	29 土	軟飯 中華煮 ナムル風煮浸し 味噌汁	米 豚挽、油、人参、玉葱、白菜、砂糖、塩、コンソメ 醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、だし、砂糖、酢、醤油、ごま油 南瓜、玉葱、だし、味噌	ツナがゆ かぶの炒め物	米、ツナ、玉葱、人参、だし、塩、醤油 かぶ、人参、油、砂糖、醤油、味噌
17	31 月	軟飯 鶏挽のケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	米 鶏挽、砂糖、酢、醤油、ケチャップ 小松菜、人参、もやし、ゆかり キャベツ、人参、玉葱、だし、味噌	サンドイッチ いちご	ロールパン、ブルーベリージャム、ツナ マヨネーズ、塩 いちご

*材料の都合により献立が変更になることがあります。