

給食献立表

2025年3月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名 毎日つくもの	材 料 麦 茶	3時おやつ 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 豚挽、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、卵、砂糖、塩、酢、油、油揚げ、人参、干椎茸、 絹さや、だし、砂糖、みりん、醤油、刻み海苔 鶏肉、梅干し、砂糖、みりん、味噌 小松菜、人参、ごま、砂糖、醤油 麩、菜の花、人参、だし、塩、醤油	カップケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、ひなあられ、 グラニュー糖、卵、バター、牛乳、豆乳クリーム) いちご
4・18 火	麻婆うどん 南瓜の甘煮 vari漬け ヨーグルト	干麺、豚挽、生姜、にんにく、豆腐、人参、玉葱、 長葱、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、醤油、ごま油 ヨーグルト	おにぎり (米、たらこ、塩) りんご
5・19 水	御飯 鯖の生姜焼き さつまいものあんかけ 味噌汁	米 鯖、生姜、みりん、醤油 鶏挽、さつまいも、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 玉葱、えのきたけ、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、人参、玉葱、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、コーン缶、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、 砂糖、みりん、醤油、ごま油) オレンジ
7・21 金	わかめ御飯 鮭の塩焼き 根菜の煮物 味噌汁	米、炊き込み若布 鮭、塩 豚肉、牛蒡、蓮根、人参、里芋、いんげん、油、だし、砂糖、醤油 青梗菜、人参、だし、味噌	スイートポテト (さつまいも、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炒め 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、油、塩、コンソメ、カレー粉 大根、人参、だし、塩、醤油	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、ハム、人参、玉葱、ピーマン、 マッシュルーム、油、塩、コンソメ、ソース、ケチャップ 白菜、水菜、人参、カニカマ、砂糖、塩、酢、油 かぶ、かぶの葉、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 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 味噌汁	米 鯖、生姜、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	ごまクッキー (小麦粉、マーガリン、卵、 グラニュー糖、練りごま、黒ごま) いちご
12・26 水	御飯 つくね 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 (小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、塩、 卵、バター、牛乳、粉チーズ、玉葱、ハム、コーン缶) グレープフルーツ
13・27 木	13日御飯:27日赤飯 あじフライ(1・2歳) えびフライ(3・4・5歳) おかか和え 味噌汁 牛乳	13日米:27日米、ささげ、ごま塩 鰯、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 海老、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 牛乳	カルピスゼリー (カルピス、粉寒天) 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もの 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、しめじ、油、塩、醤油 ベーコン、人参、玉葱、さつまいも、塩、コンソメ	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、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	カルテツおさかなサブレ 星っこ 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、生姜、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、 ツナ缶、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 577kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 18.9g 塩 分 2.6g	鉄 3.3mg カルシウム 274mg ビタミンC 43mg 食物繊維 5.0g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2025年3月

常盤ころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1	土	全粥・軟飯 豚の旨煮 じゃが芋きんぴら 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、にら じゃが芋 ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 和えもの 味噌汁	たら キャベツ、人参 人参、玉葱、白菜	軟飯 煮魚 和えもの	たら キャベツ、人参
3	月	全粥・軟飯 鶏の味噌煮 ごま和え すまし汁	鶏挽 小松菜、人参、ごま 麩、菜の花、人参	パンがゆ・食パン 煮奴 大根ステーキ 野菜スープ	豆腐 大根 人参、玉葱、里芋	カップケーキ 野菜スープ	小麦粉、グラニュー糖、 卵、バター、牛乳、 ベーキングパウダー 人参、玉葱、里芋
4・18	火	麻婆うどん 南瓜の甘煮 和え物・ヨーグルト	うどん、豚挽、豆腐、人参、 玉葱、長葱、にら 南瓜 ブロッコリー、人参・ヨーグルト	全粥・軟飯 しらす煮 かぶの煮物 味噌汁	かつお節 しらす、人参、玉葱、 かぶ、人参 じゃが芋、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、青のり、塩 じゃが芋、玉葱
5・19	水	全粥・軟飯 煮魚 さつま芋のあんかけ 味噌汁	たら 鶏挽、さつま芋、人参 茄子、玉葱	全粥・軟飯 鶏のトマト煮 ツナ和え 野菜スープ	鶏挽、トマト 青梗菜、ツナ缶 人参、玉葱、ピーマン	軟飯 鶏のトマト煮 ツナ和え	鶏挽、トマト 青梗菜、ツナ缶
6	木	パンがゆ・食パン クリーム煮 カリフラワーのサラダ 野菜スープ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 カリフラワー、人参 白菜、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 千草煮 すまし汁	かじき 小松菜 南瓜、人参	おにぎり すまし汁	米、ゆかり 南瓜、人参
7・21	金	全粥・軟飯 鮭の塩焼き 里芋の煮物 味噌汁	鮭 里芋、人参 青梗菜、人参	煮込みうどん チーズ和え さつま芋のマッシュ	うどん、豚挽、人参、玉葱 アスパラ、粉チーズ さつま芋	スイートポテト すまし汁	さつま芋、小麦粉、砂糖、 バニラエッセンス、 バター、牛乳、卵黄、黒ごま 人参、玉葱
8・22	土	全粥・軟飯 豚の味噌炒め ほうれん草炒め すまし汁	豚挽、人参、玉葱、キャベツ ほうれん草 人参、大根	全粥・軟飯 炒り豆腐 和えもの 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 茄子、人参 人参、玉葱、ブロッコリー	軟飯 炒り豆腐 和えもの	豆腐、人参、玉葱 茄子、人参
10・24	月	煮込みうどん 野菜サラダ かぶのコンソメ煮	うどん、豚挽、人参、玉葱、 ピーマン、ソース、ケチャップ 白菜、人参 かぶ、葉、玉葱	全粥・軟飯 魚の味噌煮 じゃが芋炒め すまし汁	かじき じゃが芋、玉葱 キャベツ、人参	じゃが芋もち すまし汁	じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、みりん、 醤油、かつお節 キャベツ、人参
11・25	火	全粥・軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	たら 大根、人参 小松菜、玉葱	全粥・軟飯 鶏と里芋の旨煮 青のり和え 味噌汁	鶏挽、里芋、玉葱 カリフラワー、青のり 人参、玉葱、にら	軟飯 鶏と里芋の旨煮 青のり和え	鶏挽、里芋、玉葱 カリフラワー、青のり
12・26	水	全粥・軟飯 つくね 野菜ソテー 味噌汁	豚挽、人参 キャベツ、人参、玉葱 豆腐、玉葱	パンがゆ・食パン 魚の甘酢煮 茄子のとろみ煮 洋風味噌汁	鮭 茄子、人参 かぶ、人参、玉葱	クイックブレッド 洋風味噌汁	小麦粉、グラニュー糖、塩、 ベーキングパウダー、玉葱、 卵、牛乳、バター、粉チーズ かぶ、人参、玉葱
13・27	木	全粥・軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	かじき 青梗菜、人参、かつお節 里芋、玉葱	煮込みうどん 南瓜グラッセ ごま塩和え・フルーツ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、にら 南瓜、バター ほうれん草、ごま塩・バナナ	煮込みうどん 南瓜グラッセ フルーツ	うどん、豚挽、人参、 玉葱、にら 南瓜、バター バナナ
14・28	金	パンがゆ・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	鶏挽、りんご ブロッコリー、人参 人参、玉葱、さつま芋	全粥・軟飯 豆腐コンソメ煮 アスパラ煮 味噌汁	豆腐 アスパラ、人参 大根、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 大根、玉葱
15・29	土	全粥・軟飯 中華煮 ナムル風煮浸し 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、白菜 ほうれん草、人参 南瓜、玉葱	ツナがゆ かぶの炒めもの すまし汁	米、ツナ缶、人参、玉葱 かぶ、人参 青梗菜、玉葱	ツナがゆ かぶの炒めもの	米、ツナ缶、人参、玉葱 かぶ、人参
17・31	月	全粥・軟飯 鶏挽のケチャップ煮 ゆかり和え 味噌汁	鶏挽、ケチャップ 小松菜、人参、ゆかり キャベツ、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 卵焼き 茄子の味噌炒め 野菜スープ	卵 茄子 人参、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ 人参、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2025年3月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食 I	午前 初期食 II	午前 中期食 I・II		午後 中期食 I・II	
1	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽のやわらか煮 紅白煮	鶏挽、ほうれん草、 玉葱、だし、醤油 じゃが芋、人参、だし	七倍がゆ 煮魚 白菜の味噌煮	たら、だし、醤油 白菜、キャベツ、人参、 だし、味噌
3	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 煮浸し	豆腐、だし、味噌 小松菜、人参、だし、醤油	パンがゆ そばろ煮 煮物	鶏挽、だし、塩 大根、里芋、人参、だし、醤油
4・18	火	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜つぶし・しらす 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	煮込みうどん ブロッコリーの煮物 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 南瓜、だし、味噌 ブロッコリー、玉葱、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ しらす煮 じゃが芋の煮物	しらす、かぶ、人参、だし じゃが芋、玉葱、だし、醤油
5・19	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 茄子の味噌煮	たら、さつま芋、玉葱、 だし、醤油 茄子、人参、だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 野菜のトマト煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、青菜、 トマト、だし
6	木	つぶしがゆ・野菜スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト カリフラワーペースト	パンがゆ・野菜スープ 白菜つぶし・たい じゃが芋つぶし カリフラワーつぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、白菜、 カリフラワー、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ 魚の野菜あんかけ 南瓜の煮物	たら、人参、玉葱、 小松菜、だし、味噌 南瓜、だし、醤油
7・21	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 里芋の煮物	鮭、だし、味噌 里芋、人参、だし、醤油	煮込みうどん さつま芋のマッシュ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 さつま芋、だし
8・22	土		つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・たい キャベツつぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽と大根の煮物 煮浸し	鶏挽、大根、だし、醤油 ほうれん草、人参、 キャベツ、だし	七倍がゆ 豆腐の煮物 ブロッコリーの味噌煮	豆腐、人参、玉葱、 茄子、だし、醤油 ブロッコリー、だし、味噌
10・24	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 かぶつぶし 白菜つぶし	煮込みうどん とろみ煮	うどん、鶏挽、人参、 かぶ、だし、醤油 白菜、玉葱、だし、塩	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	鮭、だし、味噌 人参、玉葱、じゃが芋、 キャベツ、だし、味噌
11・25	火	つぶしがゆ・野菜スープ 大根ペースト 玉葱ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 大根つぶし・たい 玉葱つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 魚のおろし煮 煮浸し	たら、大根、だし、醤油 小松菜、人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のクタクタ煮 カリフラワーのだし煮	豆腐、里芋、玉葱、 だし、醤油 カリフラワー、だし
12・26	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、キャベツ、 だし、味噌	パンがゆ 鶏の旨煮 トトロ煮	鶏挽、かぶ、玉葱、 だし、塩 茄子、人参、だし
13・27	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ そばろ煮 煮浸し	鶏挽、玉葱、里芋、 だし、醤油 青菜、人参、だし	煮込みうどん しらすの南瓜煮	うどん、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 しらす、南瓜、だし、醤油
14・28	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト ブロッコリーペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 さつま芋つぶし ブロッコリーつぶし	パンがゆ 豆腐のあんかけ さつま芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 鶏の野菜あんかけ 大根の煮物	鶏挽、玉葱、青菜、 だし、味噌 大根、人参、だし
15・29	土		つぶしがゆ・野菜スープ 白菜つぶし・たい 南瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 煮魚 南瓜の煮物	鮭、人参、白菜、 ほうれん草、だし、味噌 南瓜、だし、醤油	七倍がゆ 煮奴 かぶの味噌煮	豆腐、だし、塩 かぶ、人参、玉葱、 だし、味噌
17・31	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 キャベツ、小松菜、だし	パンがゆ 煮鶏 味噌煮	鶏挽、だし 人参、玉葱、茄子 だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2025年3月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名
3月	おにぎり	米、昆布佃煮
4・18 火	サンドイッチ	食パン、あんずジャム
5・19 水	おにぎり	米、ハム、玉葱、塩、コンソメ、ケチャップ
6 木	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、メープルシロップ
7・21 金	ココアトースト	食パン、ココア、牛乳、グラニュー糖
10・24 月	サンドイッチ	食パン、マーマレードジャム
11・25 火	おにぎり	米、若菜
12・26 水	サンドイッチ	ロールパン、いちごジャム
13・27 木	おにぎり	米、青のり、塩
14・28 金	蒸しパン	ホットケーキミックス粉、牛乳、油
17・31 月	焼きそば	焼きそば麺、ベーコン、人参、玉葱、青梗菜、油、ソース

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



給食だより

2025年3月
常盤こころ保育園

あっという間に今年度も残すところ1か月となりました。

この1年で心も体も大きく成長したと思います。苦手だった食べ物が食べられるようになったり、食べられる量が増えたりと毎日の食事を通して成長を感じられます。

今回の給食だよりでは食生活の1年間の締めくくり、お子さんと一緒に食生活について振り返ってみましょう。



①生活リズムはととのっていますか？

規則正しい生活は健康のため大切です。起床時間と就寝時間を整えましょう。

②朝ごはんは毎日食べましたか？

1日を元気に過ごすために、朝ごはんは必ず食べましょう。



③食事の前のうがい・手洗いは、よくできましたか？

④「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶ができましたか？

⑤正しい食器の置き方・箸(スプーン)の持ち方で食事ができましたか？

⑥よく噛んで食べましたか？

よく噛むことで脳が刺激され、頭の働きがよくなります。また、たくさん噛むとあごがきたえられ、歯並びがよくなります。一口30回噛みましょう。

⑦主食・主菜・副菜の3色が揃った食事をしましたか？

主食：ご飯、パン、麺類など

主菜：肉、魚、卵、大豆製品などの料理

副菜：野菜、きのこ類、海藻類などの料理や果物

*3色揃うと栄養バランスが整います。また、朝食、昼食、夕食の毎食ごとに3色揃った食事をしましょう。



チキンナゲット

<材料>3歳以上児4人分

- 鶏もも肉…………… 60g
- 鶏ひき肉…………… 80g
- 木綿豆腐…………… 120g
- 玉葱…………… 40g
- おろし生姜…………… 0.4g
- 食塩…………… 0.8g
- 卵…………… 32g
- 片栗粉…………… 24g
- 揚げ油…………… 適量
- トマトケチャップ…………… 20g

<作り方>

- ①鶏もも肉は、5mm角に切っておく。
- ②豆腐は水切りをして潰す。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、レンジで加熱しておく。
- ④鶏もも肉、鶏ひき肉、豆腐、玉葱、おろし生姜、食塩、卵、片栗粉をボールに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤180℃の油に、スプーンを使って落とし揚げにする。
- ⑥器に盛り付けたらトマトケチャップを添える。

*こどもたちに人気の献立です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください。