

3月 献立表 幼児食

2025年 3月

南陽幼保園

| 日付 | 献立名 | 食材名 | | | | 栄養価 |
|-----|---|------------------------------------|-------------------------------------|---|--|---|
| | | おやつ (朝おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | |
| 1土 | いなりたまごうどん 小魚 チーズ | ◎お茶 ポーロ | 油揚げ、卵、 蒸しかまぼこ、 プロセスチーズ | 長ねぎ、にんじん、 干しいたけ | うどん、三温糖 | こいくちしょうゆ、本みり ん、かつおだし、麦茶、た まごポーロ エネルギー 400kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.4g 炭水化物 29.1g 塩分 2.2g |
| 3月 | ちらし寿司 魚のかば焼き 菜の花あえ すまし汁 | ◎お茶 ◎ヨーグルト ◎お茶 ◎ひなあられ | 卵、ぶり、絹ごし豆腐、ヨ ーグルト | かんぴょう、干しいたけ、 にんじん、きゅうり、 ほうれんそう、 えのきたけ、糸みつば | うるち米、三温糖、 サラダ油、かたくり粉、 米粉、 揚げ油、調合油 | こいくちしょうゆ、穀物 酢、食塩、みりん風調味 料、かつお・昆布だし、料 理酒、麦茶、ひなあられ エネルギー 580kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.5g 炭水化物 41.8g 塩分 2.2g |
| 4火 | 焼きそば やきとり きゅうりの中華和え | ◎牛乳 りんご ◎お茶 ◎ポテトチップス | 豚かた肉、鶏もも肉、牛乳 | キャベツ、にんじん、 青ピーマン、干しいたけ、 りょくとうもやし、 あおのり、きゅうり、 りんご | 中華めん、調合油、 かたくり粉、三温糖、 ごま油、じゃがいも、 揚げ油 | 食塩、白こしょう、ウス ターソース、トマトケ チャップ、こいくちしょう ゆ、本みりん、合成清酒、 穀物酢、麦茶 エネルギー 587kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.9g 炭水化物 78.8g 塩分 3.0g |
| 5水 | ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 白菜スープ | ◎お茶 ポーロ ◎牛乳 ◎せんべい | 牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛 乳、ベーコン | 乾燥わかめ、たまねぎ、 ぶなしめじ、にんじん、 ブロッコリー、 はくさい、 ごねぎ | うるち米、パン粉、 サラダ油、三温糖、 さつまいも | トマトケチャップ、コンソ メ、こいくちしょうゆ、麦 茶、たまごポーロ、甘辛 せんべい エネルギー 588kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.3g 炭水化物 84.9g 塩分 2.0g |
| 6木 | わかめごはん チャプチェ トマト コーンかきたまスープ | ◎お茶 りんご ◎牛乳 ◎アメリカン ドック | 豚ロース、卵、牛乳、 ワインナーソーセージ | 乾燥わかめ、しょうが、 にんじん、たけのこ、 たまねぎ、にら、 干しいたけ、トマト、 ごねぎ、コーン缶、 りんご | うるち米、はるさめ、 三温糖、ごま油、 ホットケーキミックス、 揚げ油 | こいくちしょうゆ、本みり ん、鶏がらだし、合成清 酒、麦茶 エネルギー 565kcal たんぱく質 19.2g 脂質 22.6g 炭水化物 75.1g 塩分 1.5g |
| 7金 | ロールパン チキンクリームシチュー きりぼしサラダ バナナ (50g) | ◎お茶 ◎ビスケット ◎ジョア ◎クラッカー | 鶏もも肉、牛乳、 ロースハム、 飲むヨーグルト | にんじん、たまねぎ、 スイートコーン、 切干しいたけ、 きゅうり、バナナ | ロールパン、じゃがいも、食 塩不使用バター、薄力粉、三 温糖、ごま油 | コンソメ、食塩、こしょ うゆ、穀物酢、こいくちし ょうゆ、麦茶、ハードビス ケット、クラッカー エネルギー 563kcal たんぱく質 19.4g 脂質 19.9g 炭水化物 83.7g 塩分 1.6g |
| 8土 | 豚丼 牛乳 わかめスープ | ◎お茶 ◎せんべい | 豚かたロース、牛乳、 絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、 カットわかめ | うるち米、調合油、 三温糖 | おろしだんにく、こいくち しょうゆ、料理酒、フイヨ ン、食塩、麦茶、甘辛せん べい エネルギー 400kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.8g 炭水化物 49.4g 塩分 0.7g |
| 10月 | ごはん カレシチュー ブロッコリーと卵のサラダ | ◎お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉 | 豚かた肉、 プレーンヨーグルト、卵、 牛乳、きな粉 | 乾燥わかめ、にんじん、たま ねぎ、りんご、ブロッコ リー、コーン缶、きゅうり | うるち米、じゃがいも、 薄力粉、三温糖、 サラダ油、マカロニ | おろししょうが、おろしに んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、カレールウ、マヨネ ーズ、麦茶、食塩 エネルギー 530kcal たんぱく質 21.3g 脂質 15.1g 炭水化物 86.3g 塩分 1.3g |
| 11火 | ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ 味噌汁 (じゃがいも) | ◎お茶 バナナ ◎牛乳 ◎ビスケット | 鶏もも肉、ロースハム、 牛乳 | オレンジマーマレード、キャ ベツ、コーン缶、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 バナナ | うるち米、かたくり粉、 調合油、じゃがいも | 食塩、白こしょう、こいく ちしょうゆ、マヨネーズ、 みみそ、かつおだし、麦 茶、ハードビスケット エネルギー 530kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.1g 炭水化物 76.2g 塩分 1.4g |
| 12水 | ごはん エビフライ トマトサラダ 味噌汁 (なめこ) | ◎お茶 ◎ビスケット ◎牛乳 ◎ジャムサンド | ロースハム、カッタージチ ース、絹ごし豆腐、 牛乳 | トマト、レタス、 きゅうり、なめこ、 たまねぎ、いちごジャム | うるち米、揚げ油、 食パン | えびフライ、トマトケ チャップ、ウスターソー ス、マヨネーズ、かつおだ し、豆みそ、麦茶、ハード ビスケット エネルギー 587kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.1g 炭水化物 89.4g 塩分 2.2g |
| 13木 | ごはん すき焼き煮 ハンサンスー | ◎お茶 ポーロ ◎牛乳 ◎せんべい | 牛かた肉、焼き豆腐、 蒸しかまぼこ、 ロースハム、卵、牛乳 | 長ねぎ、にんじん、 きゅうり | うるち米、しらたき、 車心、三温糖、調合油、 はるさめ、ごま油 | こいくちしょうゆ、穀物 酢、麦茶、たまごポーロ、 甘辛せんべい エネルギー 537kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.5g 炭水化物 76.8g 塩分 1.7g |
| 14金 | 味噌ラーメン チャーハン 鶏のから揚げ | ◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎ドーナツ | 豚もも肉、卵、焼き豚、 蒸しかまぼこ、鶏もも肉、 牛乳 | キャベツ、 りょくとうもやし、 にんじん、青ピーマン、 しょうが、たまねぎ、 コーン缶、長ねぎ | 中華めん、調合油、 ごま油、うるち米、 かたくり粉、揚げ油 | 中華だし、みみそ、こいく ちしょうゆ、食塩、白こ しょう、鶏がらだし、おろ ししょうが、おろしにんに く、料理酒、麦茶、甘辛 せんべい、ドーナツ エネルギー 660kcal たんぱく質 33.3g 脂質 26.3g 炭水化物 100.2g 塩分 3.2g |
| 15土 | 卒園式 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|-------------------------------------|---|---|--|---|
| 17月 | ゆかりごはん ぎょうざ入りスープ ドレッシングサラダ りんご | ◎お茶 ポーロ ◎牛乳 豆乳もち | 豚もも肉、卵、豆乳、 きな粉、牛乳 | しその実、こまつな、 たけのこ、長ねぎ、 にんじん、しいたけ、 りょくとうもやし、レタス、 きゅうり、乾燥わかめ、みか ん缶、 りんご | うるち米、揚げ油、ごま油、 三温糖、かたくり粉 | ぎょうざ、鶏がらだし、こ いくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、穀物酢、 麦茶、たまごポーロ エネルギー 584kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.8g 炭水化物 89.3g 塩分 1.1g |
| 18火 | ごはん 魚の立田揚げ ポテトサラダ 味噌汁 (白菜・揚げ・ えのき) | ◎お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳 せんべい | さば、油揚げ、牛乳 | しょうがおろし、 きゅうり、にんじん、 りんご、コーン缶、 はくさい、えのきたけ | うるち米、かたくり粉、 調合油、じゃがいも | こいくちしょうゆ、合成清 酒、マヨネーズ、豆みそ、 かつおだし、麦茶、甘辛 せんべい エネルギー 572kcal たんぱく質 22.8g 脂質 24.0g 炭水化物 74.9g 塩分 1.7g |
| 19水 | ごはん マーボー豆腐 春巻き ひじきサラダ | ◎お茶 ◎ビスケット ◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン | 木綿豆腐、豚ひき肉、 牛乳、プロセスチーズ、卵 | 長ねぎ、しょうが、 青ピーマン、にんじん、 干しひじき、レタス、 きゅうり、みかん缶 | うるち米、三温糖、 調合油、かたくり粉、 揚げ油、 ホットケーキミックス | こいくちしょうゆ、テンメ ンジャン、春巻き、穀物 酢、麦茶、ハードビスケッ ト エネルギー 651kcal たんぱく質 27.7g 脂質 29.6g 炭水化物 81.5g 塩分 1.6g |
| 21金 | 食パン コーンチャウダー わかめフレンチ | ◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎ビスケット | 鶏もも肉、牛乳 | にんじん、コーン缶、乾燥わ かめ、みかん缶、 きゅうり、レタス | 食パン、じゃがいも、 食塩不使用バター、 薄力粉、 ごま油、三温糖 | コンソメ、食塩、穀物酢、 こいくちしょうゆ、麦茶、 甘辛せんべい、ハードビス ケット エネルギー 468kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.0g 炭水化物 64.8g 塩分 1.8g |
| 22土 | 手作り弁当 | | | | | |
| 24月 | スパゲティイタリアン たまごレタスのスープ バナナ (50g) | ◎お茶 ◎ビスケット ◎くだもの ゼリー | 牛ひき肉、豚ひき肉、 ボンレスハム、粉チーズ、卵 | たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、レタス、 ぶなしめじ、バナナ | スパゲティ、調合油、 ごま油 | トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、フイヨン、鶏 がらだし、こいくちしょう ゆ、料理酒、水、麦茶、 ハードビスケット、オレン ジゼリー エネルギー 500kcal たんぱく質 15.5g 脂質 7.6g 炭水化物 71.7g 塩分 0.9g |
| 25火 | ごはん ハヤシライス じゃがいものマヨ炒め アニマルチーズ | ◎お茶 ポーロ ◎ジョア ◎せんべい | 牛かた肉、生クリーム、ペ ーコン、 プロセスチーズ、 飲むヨーグルト | にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ブロッコリー | うるち米、調合油、米粉、 じゃがいも | 食塩、白こしょう、ハヤシ ルウ、フイヨン、トマトケ チャップ、ウスターソー ス、こいくちしょうゆ、マ ヨネーズ、麦茶、たまご ポーロ、甘辛せんべい エネルギー 596kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.9g 炭水化物 89.7g 塩分 2.4g |
| 26水 | ごはん チキンカツ 和風サラダ 味噌汁 (わかめ・豆腐) | ◎お茶 ◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎ウエハース | 鶏むね肉、卵、焼き竹輪、絹 ごし豆腐、 ヨーグルト、牛乳 | たまねぎ、パセリ、 きゅうり、レタス、 にんじん、カットわかめ | うるち米、薄力粉、パン粉、 揚げ油、すりごま、 三温糖 | 食塩、こしょう、マヨネ ーズ、穀物酢、こいくちし ょうゆ、みみそ、かつおだ し、 麦茶、ウエハース エネルギー 616kcal たんぱく質 21.7g 脂質 27.4g 炭水化物 76.7g 塩分 2.0g |
| 27木 | ふりかけごはん 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ | ◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎ポテト ドーナツ | 大豆、牛かた肉、 高野豆腐、しらす干し、 牛乳 | にんじん、たけのこ、 刻み昆布、レタス、 きゅうり、りんご | うるち米、車心、 しらたき、三温糖、 サラダ油、調合油、 じゃがいも、 米粉、かたくり粉、 揚げ油 | ふりかけ、本みりん、こい ちしょうゆ、合成清酒、 穀物酢、麦茶、甘辛せんべ い、コンソメ エネルギー 414kcal たんぱく質 13.1g 脂質 16.7g 炭水化物 56.1g 塩分 1.4g |
| 28金 | 手作り弁当 | | | | | |
| 29土 | 手作り弁当 | | | | | |
| 31月 | 手作り弁当 | | | | | |

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの合計です

なんよう製麺完売御礼！！

2月のお楽しみランチになんよう製麺を開催しました。おかげさまで完売しました！！
また、新年度も楽しい給食を計画しますので、乞うご期待！！❤


