

# 献立表

令和7年3月

きたひだまり保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米  油、三温糖、片栗粉 三温糖	カットわかめ、油揚げ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン	マフィン	牛乳		
3 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ ポテトサラダ ⑤ 清美オレンジ	米、押麦  三温糖 じゃが芋、マヨドレ	鶏もも肉	大根、玉ねぎ、しめじ 生姜 きゅうり、人参 清美オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	ブルマンホワイト	牛乳	いちごジャム	
4 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 醤油、酢 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
5 水	昼食	① じゃごごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 清美オレンジ	米、白ごま、三温糖  里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃこ 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー 清美オレンジ	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
6 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米  油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ(葉なし)、小松菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉
7 金	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② なめこの味噌汁 ③ ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ バナナ	米、三温糖  油、ドライパン粉 じゃが芋	焼きのり  豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳(無調整) 青のり	なめこ、長ねぎ、大根 玉ねぎ バナナ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう、ケチャップ 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
8 土	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつまい 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
10 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ	米 さつまい 油、米粉	油揚げ 生鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
11 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	万能ねぎ、人参 レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー
12 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ 清美オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉  チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 清美オレンジ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、塩
13 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいの煮物 ⑤ バナナ	米、押麦  さつまい、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦  ドライパン粉、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ レンコン、長ねぎ キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
15 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン	マフィン	牛乳		
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ ポテトサラダ ⑤ 清美オレンジ	米、押麦 三温糖 じゃが芋、マヨドレ	鶏もも肉	大根、玉ねぎ、しめじ 生姜 きゅうり、人参 清美オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
18 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 醤油、酢 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
19 水	昼食	① じゃごごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 清美オレンジ	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃこ 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー 清美オレンジ	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	プルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
21 金	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ 清美オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油、コーン缶 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 清美オレンジ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	プルマンホワイト	牛乳	いちごジャム	
22 土	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつまい 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
24 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ	米 さつまい 油、米粉	油揚げ 生鮭、青のり かつお節	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
25 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 じゃが芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉	万能ねぎ、人参 レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		
26 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 ごま油、三温糖、油 三温糖、ごま油	厚揚げ、豚もも肉	チンゲン菜、人参 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、米みそ 酢、醤油
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	醤油、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、塩
27 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいの煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつまい、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 ドライパン粉、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ レンコン、長ねぎ キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
29 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	プルマンホワイト、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
31 月	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、米粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ(葉なし)、小松菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。  
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	21.8g	16.2g
今月の平均値	496kcal	21.5g	17.0g	562kcal	23.6g	17.3g