

# 献立表

令和7年3月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
01 土	昼食	① ごはん	米				580	514
		② わかめと油揚げのすまし汁		油揚げ、カットわかめ	長ねぎ、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	22.7	20.8
		③ 豚肉と玉葱の味噌炒め	油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜	18.9	18.2	
		④ かぼちゃの甘煮	三温糖		かぼちゃ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、黒ゴマ、三温糖	豆乳				
03 月	昼食	① ひなまつりごはん	米	塩鮭	人参、絹さや	酒	562	499
		② ほうれん草のすまし汁			えのき茸、ほうれん草	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	20.6	19.2
		③ 鶏のから揚げ	片栗粉、揚げ油	鶏もも肉	生姜	醤油、酒	15.9	15.8
		④ 白菜と菜の花のごま和え	白ごま、三温糖		白菜、菜の花	醤油		
		⑤ 清見オレンジ			清見オレンジ			
	午後おやつ	① カルビス		カルビス				
		② いちごマフィン	小麦粉、バター、グラニュー糖	牛乳、スキムミルク	いちご、いちごジャム	ベーキングパウダー		
04 火	昼食	① じゃが芋カレー	米、じゃが芋、押麦、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参	カレー粉	562	508
		② 切り干し大根のサラダ	油、三温糖		きゅうり、人参、切干大根	酢、醤油、塩	18.1	17.7
		③ 棒チーズ		チーズ			13.7	14.4
		④ バナナ			バナナ			
	午後おやつ	① 麦茶						
		② 小納豆チャーハン	米、油	鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
05 水	昼食	① じゃごごはん	米、白ごま、三温糖	じゃご		酒、醤油	548	474
		② 豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	26.1	23.0
		③ 筑前煮	里芋、油、三温糖	鶏もも肉	大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒	17.2	16.6
		④ ブロッコリーのごま和え	白ごま、三温糖		ブロッコリー	醤油		
		⑤ りんご			りんご			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② きなことトースト	ブルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	きな粉				
06 木	昼食	① ごはん	米				534	477
		② かぶのすまし汁			かぶ、小松菜	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	25.4	23.0
		③ カレイの甘辛ソースかけ	油、米粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、りんご	酒、醤油、塩	16.6	16.4
		④ 大豆のサラダ	油、三温糖	大豆水煮	キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩		
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② インディアンズバゲティ	スバゲティ、油	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		
07 金	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				538	480
		② チンゲン菜スープ	春巻		チンゲン菜、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩	18.6	17.5
		③ 家常豆腐	油、三温糖、ごま油	豚もも肉、厚揚げ	キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん	米みそ、醤油、酒	19.1	18.4
		④ 中華風もやし	ごま油、三温糖		もやし、きゅうり	酢、醤油		
		⑤ 甘夏			甘夏			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター		りんご			
08 土	昼食	① ごはん	米				520	450
		② さつま芋の味噌汁	さつま芋	カットわかめ		米みそ、煮干し、昆布(だし用)	24.4	21.8
		③ 鶏肉のねぎ照焼き	三温糖	鶏もも肉	長ねぎ、生姜	醤油、酒、みりん風	12.3	12.7
		④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	油、ごま油、三温糖	厚揚げ	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油		
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)		ブルーベリージャム			
10 月	昼食	① ごはん	米				555	494
		② 大根の味噌汁	さつま芋	油揚げ	大根、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	26.0	23.5
		③ 鮭の風味焼き	油、片栗粉	生鮭、青のり	生姜	みりん風、醤油	19.4	18.7
		④ 三色おかか和え		糸かつお	キャベツ、もやし、人参	醤油		
		⑤ 清見オレンジ			清見オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	ツナ缶	玉ねぎ	塩		
11 火	昼食	① ごはん	米				581	515
		② さつま芋の味噌汁	里芋		万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	23.1	21.2
		③ 鶏肉のレモン風味	油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	醤油、酒、塩	18.6	18.0
		④ 白菜サラダ	コーン缶、マヨドレ	ツナ缶	白菜、人参	醤油		
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	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 麦入りごはん	米、押麦				556	491
		② 白菜スープ			白菜、えのき茸、長ねぎ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩	20.6	19.2
		③ 花焼売	しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ、生椎茸	醤油、酒、みりん風、塩	19.5	18.5
		④ 小松菜としらすのナムル	ごま油、三温糖	しらす干し	キャベツ、小松菜、人参	醤油		
		⑤ 甘夏			甘夏			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、油、三温糖			ココア		
13 木	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				584	514
		② ほうれん草の味噌汁		油揚げ	もやし、ほうれん草	米みそ、煮干し、昆布(だし用)	24.8	22.5
		③ さわらの梅ねぎ焼き		さわら	長ねぎ、梅干し	みりん風、酒、醤油	14.6	14.8
		④ ひじきとさつま芋の煮物	さつま芋、油、三温糖	乾燥ひじき	人参、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)		
		⑤ バナナ			バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳、小豆、スキムミルク		ベーキングパウダー		
14 金	昼食	① かつおラーメン	焼きそばめん、コーン缶、ごま油	豚もも肉、カットわかめ	もやし、人参、長ねぎ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用)	499	448
		② ツナと大根のサラダ	ごま油、三温糖	ツナ缶	大根、きゅうり	酢、醤油	24.1	22.0
		③ ゆでかぼちゃ			かぼちゃ	塩	20.2	19.3
		④ りんご			りんご			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② 小サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、揚げ油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
15 土	昼食	① ごはん	米		長ねぎ、人参	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩	562 22.1 17.2	499 20.4 16.9
		② わかめと油揚げのすまし汁		油揚げ、カットわかめ				
		③ 豚肉と玉葱の味噌炒め	油、三温糖、片栗粉	豚もも肉	玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜	みみそ、醤油、酒		
		④ かぼちゃの甘煮	三温糖		かぼちゃ	みりん風、醤油、かつお節(だし用)		
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、三温糖、黒ごま		豆乳			
17 月	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦		キャベツ、玉ねぎ、しめじ	昆布(だし用)、コンソメ、塩	568 23.4 18.7	504 21.4 18.0
		② 野菜ときのこのスープ		ウインナー(乳卵なし)				
		③ ポークチャップ	油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう		
		④ ポテトサラダ	じゃが芋、マヨドレ		きゅうり、人参	塩		
		⑤ 清見オレンジ			清見オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ヲコアクリームサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、コーンスターチ		牛乳		ココア	
18 火	昼食	① カレーライス	米、じゃが芋、押麦、油	豚もも肉	玉ねぎ、人参	カレールー	558 19.2 16.6	500 18.4 16.8
		② 切り干し大根のサラダ	油、三温糖		きゅうり、人参、切干大根	酢、醤油、塩		
		③ 棒チーズ		チーズ				
		④ バナナ			バナナ			
	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	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩	
19 水	昼食	① じゃごごはん	米、白ごま、三温糖	じゃご		酒、醤油	579 25.0 17.5	513 22.7 17.1
		② 豆腐となめこの味噌汁		木綿豆腐	なめこ、長ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
		③ 筑前煮	里芋、油、三温糖	鶏もも肉	大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒		
		④ ブロッコリーのごま和え	白ごま、三温糖		ブロッコリー	醤油		
		⑤ りんご			りんご			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② フルーツケーキ	小麦粉、バター、グラニュー糖		牛乳、生クリーム	バナナ、オレンジ、りんご、バナナ、いちご	ベーキングパウダー	
21 金	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦		チンゲン菜、人参	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩	549 18.9 20.6	484 17.5 19.2
		② チンゲン菜スープ	春雨		木綿豆腐、豚ひき肉	米みそ、醤油		
		③ 小マーボー豆腐	三温糖、油、ごま油、片栗粉		もやし、きゅうり	酢、醤油		
		④ 中華風もやし	ごま油、三温糖		甘夏			
		⑤ 甘夏						
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、揚げ油、三温糖、バター			りんご		
22 土	昼食	① ごはん	米				520 24.4 12.3	450 21.8 12.7
		② さつま芋の味噌汁	さつま芋	カットわかめ				
		③ 鶏肉のねぎ照焼き	三温糖	鶏もも肉	長ねぎ、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
		④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	油、ごま油、三温糖	厚揚げ	チンゲン菜、玉ねぎ、人参	醤油、酒、みりん風		
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト(パン)			ブルーベリージャム		
24 月	昼食	① ごはん	米				555 26.0 19.4	494 23.5 18.7
		② 大根の味噌汁	さつま芋	油揚げ	大根、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
		③ 鮭の風味焼き	油、片栗粉	生鮭、青のり	生姜	みりん風、醤油		
		④ 三色おかか和え		糸かつお	キャベツ、もやし、人参	醤油		
		⑤ 清見オレンジ			清見オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油		ツナ缶	玉ねぎ	塩	
25 火	昼食	① ごはん	米				581 23.1 18.6	515 21.2 18.0
		② 里芋の味噌汁	里芋		万能ねぎ	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
		③ 鶏肉のレモン風味	油、片栗粉、三温糖	鶏もも肉	レモン果汁	醤油、酒、塩		
		④ 白菜サラダ	コーン缶、マヨドレ	ツナ缶	白菜、人参	醤油		
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油		絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー	
26 水	昼食	① 小ジャージャー麺	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油	豚ひき肉	長ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、生姜、にんにく	米みそ、酒、醤油	574 23.4 20.5	509 21.4 19.6
		② ツナと大根のサラダ	ごま油、三温糖	ツナ缶	大根、きゅうり	酢、醤油		
		③ ゆでかぼちゃ			かぼちゃ	塩		
		④ りんご			りんご			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② チーズおかかおにぎり	米、白ごま		チーズ、糸かつお		醤油	
27 木	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				584 24.8 14.6	514 22.5 14.8
		② ほうれん草の味噌汁		油揚げ	もやし、ほうれん草	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
		③ さわらの梅ねぎ焼き		みさわら	長ねぎ、梅干し	みりん風、酒、醤油		
		④ ひじきとさつま芋の煮物	さつま芋、油、三温糖	乾燥ひじき	人参、さやいんげん	醤油、みりん風、かつお節(だし用)		
		⑤ バナナ			バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター		牛乳、小豆、スキムミルク		ベーキングパウダー	
28 金	昼食	① 麦入りごはん	米、押麦				556 20.6 19.5	491 19.2 18.5
		② 白菜スープ			白菜、えのき茸、長ねぎ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩		
		③ 花焼売	しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油	豚ひき肉	玉ねぎ、生椎茸	醤油、酒、みりん風、塩		
		④ 小松菜としらすのナムル	ごま油、三温糖	しらす干し	キャベツ、小松菜、人参	醤油		
		⑤ 甘夏			甘夏			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② ココア揚げばん	デュラムファイン(パン)、揚げ油、三温糖				ココア	
29 土	昼食	① ごはん	米				532 24.5 17.9	475 22.3 17.4
		② 豆腐と小松菜の味噌汁		木綿豆腐	小松菜	米みそ、煮干し、昆布(だし用)		
		③ 豚肉とれんごんの炒め煮	油、三温糖	豚もも肉	レンコン、人参	醤油、酒、かつお節(だし用)、塩		
		④ きゅうりとえのきの酢の物	三温糖	カットわかめ	きゅうり、えのき茸	酢、醤油、塩		
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② レモンジュガートースト	ブルマンホワイト(パン)、油、三温糖			レモン果汁		
31 月	昼食	① ごはん	米				534 25.5 16.6	477 23.0 16.4
		② かぶのすまし汁			かぶ、小松菜	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩		
		③ カレイの甘辛ソースかけ	油、小麦粉、三温糖	カレイ	玉ねぎ、りんご	酒、醤油、塩		
		④ 大豆のサラダ	油、三温糖	大豆水煮	キャベツ、きゅうり、人参	酢、塩		
		⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳		牛乳				
		② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油		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けます。

※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。

☆3日はひなまつりメニューです。

☆19日のおやつはお誕生会メニューです。

☆ふはにじくみさんのリクエストメニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

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	492kcal	21.1g	17.0g	555kcal	23.0g	17.4g