

令和7年3月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
01 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、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳		
03 月	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉のみそ焼き ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ	米、コーン缶 焼麩 三温糖 白ごま、三温糖	鮭 鶏もも肉	絹さや、人参 水菜 白菜、菜の花、人参 清見オレンジ	酒 かつお節、昆布、醤油、塩 醤油、米みそ、みりん風、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき、スキムミルク		ベーキングパウダー
04 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 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかわおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
05 水	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐とわかめのスープ ③ ハンバーグ ④ 鶏肉の竜田揚げ ⑤ 温野菜シーザーサラダ ⑥ フルーツポンチ	米、三温糖 ドライパン粉、三温糖 片栗粉、揚げ油 マヨドレ グラニュー糖、三温糖	刻みのり 木綿豆腐、カットわかめ 豚ひき肉、豆乳 鶏もも肉 粉チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ 生姜 キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン、 バナナ、みかん缶、パイナップル、白桃缶、レモン果汁	醤油、みりん風 昆布、コンソメ、塩 塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース 酒、醤油 酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド ③ ビスコ	食パン、三温糖、コーンスターチ ビスコ	牛乳 きな粉、豆乳		
06 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、米粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズバゲティー	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
07 金	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 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	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	中華だしの素、醤油、塩、昆布 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 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	牛乳	りんご	
08 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 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 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	食パン	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 三色おかわ和え ⑤ 清見オレンジ	米 さつま芋 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 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 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 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 スティックチーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレーウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 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、醤油、昆布、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 ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつま芋、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 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	丸パン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 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
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、昆布、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	ミックス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳		

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	
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ぼたもち	米、もち米、三温糖	牛乳 あずき		塩
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 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかわおにぎり	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 りんご	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 りんご	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト ③ ビスコ	食パン、バター、三温糖 ビスコ	牛乳 きな粉		
21 金	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 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	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	中華だしの素、醤油、塩、昆布 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 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	牛乳	りんご	
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 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 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	食パン	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 三色おかわ和え ⑤ 清見オレンジ	米 さつま芋 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 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 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 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 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
26 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ スティックチーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレー粉 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 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、醤油、昆布、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 ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつま芋、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 みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げばん	丸パン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 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 醤油、酒、かつお節、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	食パン、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、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節、昆布、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズパグティ	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。
 ※食育活動の予定 10日(月) にじ2組 野菜活動(キャベツちぎり)



※災害用非常食の賞味期限が近い為、5日、19日(水)のおやつに「ビスコ」を提供します。

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	22.5g	16.2g
今月の平均値	495kcal	21.6g	16.7g	559kcal	23.6g	17.0g