

2025年3月

献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎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	キヤロットロール 鶏肉とじやが芋のトマト煮 ボイルアスパラ 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、かつお節 	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、だいこん、スイートコーン	キヤロットロール、じやが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.1g 炭水化物 60.0g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
3 月	お花ごはん 竹輪の磯辯揚げ 筑前煮 アスパラポテトサラダ すまし汁	○牛乳(乳児) ◎ひなあられ ◎カルピス ◎蒸しパン	桜でんぶ、焼き竹輪、鶏もも肉、ロースハム、粉チーズ、豆腐、牛乳、カルピス、卵	スイートコーン、さやえんどう、あおのり、ごぼう、れんこん、椎茸、にんじん、さやいんげん、アスパラガス、長ねぎ、いちごジャム、いちご	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、じやが芋 	エネルギー 647kcal たんぱく質 23.8g 脂質 11.9g 炭水化物 117.3g 塩分 3.5g	ジャムサンド
4 火	キヤロブパン 魚のマヨネーズ焼き にんじんのケチャップ炒め プロッコリーサラダ キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	さけ、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、卵、生クリーム	マッシュルーム缶、玉ねぎ、スイートコーン、にんじん、プロッコリー、キャベツ	キヤロブパン、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.6g 炭水化物 60.8g 塩分 1.9g	炊込みごはん
5 水	ごはん 手まりしゅうまい キャベツのおかか和え かぼちゃのミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンせんべい	豚ひき肉、ほたて缶、かつお節、牛乳、豆腐、油揚げ、粉チーズ	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ	胚芽精米、片栗粉、しゅうまいの皮、三温糖、バター	エネルギー 492kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.8g 炭水化物 64.1g 塩分 1.7g	炊込みごはん
6 木	ベーグル 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ にんじんグラッセ トマトスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎インディアン焼きそば	絞り豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、牛乳、豚もも肉	にんじん、玉ねぎ、きゅうり、ホールトマト缶、キャベツ、もやし、ピーマン	ベーグル、薄力粉、サラダ油、三温糖、バター、蒸し中華めん	エネルギー 409kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.8g 炭水化物 51.5g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
7 金	スペゲッティミートソース 切干したいこんのサラダ さつま芋のレーズン煮 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、粉チーズ、ロースハム、牛乳 	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、切干したいこん、きゅうり、干しうどう、はくさい、しめじ	スペゲッティ、サラダ油、片栗粉、三温糖、さつま芋、バター、胚芽精米	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.1g 炭水化物 99.1g 塩分 2.3g	ジャムサンド
8 土	ごはん 和風煮物 青菜のお浸し みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、高野豆腐	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、小松菜、わかめ、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、じやが芋、サラダ油、三温糖、食パン、マーガリン	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.8g 炭水化物 82.1g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
10 月	豆腐のあんかけ丼 ひじきの煮付け 白菜ナムル みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎ワインナーまん	絞り豆腐、豚もも肉、油揚げ、茹で大豆、牛乳、ウインナー	もやし、にんじん、万能ねぎ、ひじき、はくさい、長ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ	胚芽精米、ごま油、片栗粉、サラダ油、三温糖、いりごま、小町麩、薄力粉	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.7g 炭水化物 72.6g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
11 火	 お別れパーティー						ジャムサンド
12 水	肉うどん がんものの煮付け プロッコリーのごま和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎オニオンスープ(乳児) ◎チーズ揚げ	豚もも肉、がんもどき、牛乳、ピザ用チーズ	長ねぎ、ほうれん草、プロッコリー、玉ねぎ、にんじん	ゆでうどん、三温糖、すりごま、春巻きの皮、サラダ油	エネルギー 508kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.9g 炭水化物 52.1g 塩分 3.3g	炊込みごはん
13 木	きな粉サンド 鶏肉のパン粉焼き にんじんチーズ和え いんげんと玉ねぎのソテー わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	きな粉、鶏もも肉、粉チーズ、牛乳、しらす干し	にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、わかめ、スイートコーン、長ねぎ	食パン、三温糖、マーガリン、パン粉、サラダ油、バター、いりごま、胚芽精米	エネルギー 524kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.3g 炭水化物 68.6g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
14 金	ハヤシライス 和風サラダ プロッコリーの昆布和え もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎スコーン	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、生クリーム 	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、グリンピー、キャベツ、きゅうり、わかめ、プロッコリー、塩昆布、もやし、いちご	胚芽精米、サラダ油、バター、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 602kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.1g 炭水化物 82.3g 塩分 2.3g	ジャムサンド
15 土	キヤロットロール 鶏肉とじやが芋のトマト煮 ボイルアスパラ 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、かつお節	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、だいこん、スイートコーン	キヤロットロール、じやが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.1g 炭水化物 60.0g 塩分 1.9g	焼きおにぎり

17 月	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう 二色びたし みそ汁		○牛乳(乳児) ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎スラッピージョー	かじき、牛乳、豚ひき肉	にんじん、キャベツ、小松菜、だいこん、万能ねぎ、玉ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、いりごま、食パン、じゃが芋	エネルギー 503kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.0g 炭水化物 78.2g 塩分 3.1g	炊き込みごはん
18 火	カレーうどん もやしサラダ ボイルウインナー		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	豚もも肉、油揚げ、ウインナーソーセージ、牛乳、切れてるチーズ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、きゅうり	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、ごま油、胚芽精米	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.0g 脂質 18.0g 炭水化物 71.0g 塩分 3.4g	炊き込みごはん
19 水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き さつま芋のミルク煮 塩もみキャベツ みそ汁		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎プアマンケーキ	鶏もも肉、牛乳、豆腐 	キャベツ、きゅうり、わかめ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、さつま芋、バター、薄力粉	エネルギー 609kcal たんぱく質 21.2g 脂質 22.7g 炭水化物 85.1g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
21 金	ナチュール チキンディアブロ風 花野菜サラダ にんじんのオレンジ煮 チンゲン菜スープ		○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎クッキー ◎果物 ◎ヨーグルト	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、オレンジジュース、チンゲン菜、スイートコーン、いちご	ナチュール、パン粉、サラダ油、三温糖	エネルギー 384kcal たんぱく質 17.0g 脂質 16.2g 炭水化物 46.5g 塩分 1.5g	ジャムサンド
22 土	ごはん 和風煮物 青菜のお浸し みそ汁		○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、高野豆腐	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、小松菜、わかめ、玉ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、三温糖、食パン、マーガリン	エネルギー 522kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.8g 炭水化物 82.1g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
24 月	ごはん 鮭の照り焼き キャベツソテー さつま芋の甘煮 みそ汁		○牛乳(乳児) ◎紅茶 ◎カップケーキ(乳児) ◎誕生日おやつ	さけ、豆腐、牛乳、木イップクリーム	キャベツ、にんじん、長ねぎ 	胚芽精米、三温糖、サラダ油、さつま芋、薄力粉、厚切りロールケーキ	エネルギー 565kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.1g 炭水化物 87.1g 塩分 1.7g	ジャムサンド
25 火	バターボール 鶏肉のオレンジ焼き 小松菜と竹輪の炒め物 かぼちゃのグラッセ えのきと野菜のスープ		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ひじきチャーハン	鶏もも肉、焼き竹輪、牛乳、油揚げ、しらす干し	オレンジマーマレード、小松菜、かぼちゃ、えのき、玉ねぎ、にんじん、ひじき、万能ねぎ	バターボール、ごま油、いりごま、三温糖、バター、胚芽精米、サラダ油	エネルギー 483kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.1g 炭水化物 61.4g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
26 水	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 プロッコリーのナムル風		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち	油揚げ、鶏もも肉、焼き竹輪、高野豆腐、しらす干し、牛乳	小松菜、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー	ゆでうどん、三温糖、ごま油、胚芽精米、いりごま、サラダ油	エネルギー 533kcal たんぱく質 25.8g 脂質 14.8g 炭水化物 79.7g 塩分 3.9g	炊き込みごはん
27 木	ポークカレーライス マカロニサラダ ボイルいんげん わかめスープ		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎シュガートースト	豚もも肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、さやいんげん、わかめ、長ねぎ、椎茸、いちご	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、マカロニ、いりごま、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 508kcal たんぱく質 16.9g 脂質 17.6g 炭水化物 76.9g 塩分 2.4g	炊き込みごはん
28 金	クロワッサン チキンソテー 切干し大根の洋風炒め煮 にんじんの甘煮 キャベツともやしのスープ		○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎もちもちきな粉ドーナツ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、絹ごし豆腐、卵、きな粉	切干したいこん、小松菜、にんじん、キャベツ、もやし	クロワッサン、サラダ油、バター、三温糖、強力粉、粉糖	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.9g 脂質 24.2g 炭水化物 56.3g 塩分 2.4g	ジャムサンド
29 土	キャロットロール 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルアスパラ 大根とコーンのスープ		○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、かつお節	にんじん、しめじ、ホールトマト缶、アスパラガス、だいこん、スイートコーン	キャロットロール、じゃが芋、サラダ油、片栗粉、胚芽精米	エネルギー 409kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.1g 炭水化物 60.0g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
31 月	わかめうどん 肉じゃが ボイルブロッコリー		○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎牛乳 ◎果物 ◎ゼリー	鶏もも肉、豚もも肉、牛乳 	わかめ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、いちご	ゆでうどん、じゃが芋、サラダ油、三温糖	エネルギー 389kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.1g 炭水化物 53.8g 塩分 2.2g	炊き込みごはん

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



3月はリクエストメニューです

ひまわり組からリクエストを聞いてメニューを決めました。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを話しながら食べます。

