

2025年度3月 献立予定表

ニチキッズあいずみさかふじ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児
			午後おやつ	
2 16 30 (月)	ポークカレー 豆腐のおみそ汁 もやしの中華風和え物 バナナ	牛乳/ビスケット/米、油、おろしにんにく、豚ひき肉、清酒・上撰、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かつお・昆布だし汁、カレールウ、砂糖、いちごジャム、鶏がらスープの素、片栗粉/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、葉ねぎ、米みそ(甘みそ)/もやし、にんじん、こまつな、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/バナナ/牛乳/りんご濃縮果汁、かんてん(粉)、砂糖/ソフトせんべい塩味	牛乳	553(511) kcal
			ビスケット	16.7(16.3) g
			牛乳	16.6(16.8) g
3 (火)	さけの混ぜ寿司 こまつなのおみそ汁 だいたいこんのそぼろあん りんご	牛乳/ひなあられ(関西風)/米、こんぶ(だし用)、酢、砂糖、食塩、さけ、いんげん、コーン(冷凍)/かつおだし汁、こまつな、にんじん、油揚げ、米みそ(甘みそ)/油、鶏ひき肉、だいたいこん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)、片栗粉、水/りんご/牛乳/ホットケーキ粉、ほうれんそう、牛乳、砂糖、卵、生クリーム、砂糖、いちご	牛乳	505(453) kcal
			ひなあられ	23.2(21.2) g
			牛乳	14.1(14.4) g
17 31 (火)	ご飯 ほうれんそうのおみそ汁 さわらのオーロラソース だいたいこんのあんかけ りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、油揚げ、もやし、米みそ(甘みそ)/さわら、食塩、米粉、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、ケチャップ、バセリ粉/油、にんじん、だいたいこん、グリーンピース(冷凍)、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水/りんご/牛乳/米、酒、食塩、さつまいも、黒ごま	牛乳	509(470) kcal
			クラッカー	19.9(19.5) g
			牛乳	11.8(13.2) g
4 18 (水)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 鶏の塩焼き ちんげんさいのとりみ炒め バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、じゃがいも、切り干しだいこん、カットわかめ、米みそ(甘みそ)/鶏もも肉、おろししょうが、みりん、食塩、片栗粉/油、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、かつお節、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、砂糖/オレンジ/牛乳/油、マカロニ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳	515(472) kcal
			おせんべい	21.2(19.8) g
			牛乳	11.5(12.2) g
5 (木)	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 豚肉のみそ焼き ひじきサラダ オレンジ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、切り干しだいこん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/豚肉(もも)、おろししょうが、砂糖、米みそ(甘みそ)、みりん/ひじき、しょうゆ、きゅうり、ごぼう、コーン(冷凍)、かつお節、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、砂糖/オレンジ/牛乳/油、マカロニ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、中濃ソース、食塩	牛乳	474(449) kcal
			クラッカー	22.2(20.9) g
			牛乳	13.8(14.5) g
19 (木)	ゆかりご飯 チンゲンサイのすまし汁 塩からあげ ひじきサラダ オレンジ	牛乳/クラッカー/米、カルシウムふりかけ ゆかり/かつおだし汁、チンゲンサイ、切り干しだいこん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/鶏もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、鶏がらスープの素、片栗粉、油、清酒・上撰/ひじき、しょうゆ、きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、かつお節、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、砂糖/オレンジ/牛乳/じゃがいも、油、食塩、片栗粉、小麦粉	牛乳	483(456) kcal
			クラッカー	19.9(19.1) g
			牛乳	16.3(16.6) g
6 20 (金)	肉豆腐炒め丼 こまつなのおみそ汁 じゃがいものオープン焼き バナナ	牛乳/カルテツウエハース/米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、木綿豆腐、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/かつおだし汁、こまつな、もやし、えきたけ、米みそ(甘みそ)/じゃがいも、油、食塩、片栗粉、あおのり/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳、油	牛乳	535(501) kcal
			ウエハース	18.0(17.5) g
			牛乳	14.1(15.8) g
7 21 (土)	ご飯 だいたいこんのおみそ汁 さばのカレー煮 さつまいものソテー みかん	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、だいたいこん、キャベツ、カットわかめ、米みそ(甘みそ)/かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さば、片栗粉、カレー粉/ごま油、たまねぎ、さつまいも、にんじん、いんげん、砂糖、みりん、食塩/みかん/牛乳/7日:ソフトせんべい塩味/21日:かぼちゃ、無塩バター、砂糖、牛乳	牛乳	499(466) kcal
			おせんべい	20.3(19.2) g
			牛乳	16.3(16.1) g
				7日:おせんべい/21日:スイートパンプキン
9 23 (月)	ご飯 油あげのすまし汁 さわらのねぎみそ焼き ほうれんそうのおかか和え りんご	牛乳/ビスケット/米/かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、もやし、油揚げ、食塩、しょうゆ/さわら、葉ねぎ、砂糖、米みそ(甘みそ)、みりん/ほうれんそう、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、かつお節/りんご/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、無塩バター	牛乳	509(477) kcal
			ビスケット	21.8(20.4) g
			牛乳	14.9(15.5) g
10 24 (火)	ご飯 かぼちゃのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き キャベツサラダ みかん	牛乳/カルテツウエハース/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、食塩、しょうゆ/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま/キャベツ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、砂糖、酢/みかん/牛乳/10日:小麦粉、無塩バター、砂糖、卵、ココア(ビュアココア)/24日:食パン、いちごジャム	牛乳	466(442) kcal
			ウエハース	19.8(17.9) g
			牛乳	9.9(11.9) g
				10日:クッキー/24日:苺ジャムサンド
11 25 (水)	ご飯 えのきのおみそ汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮 バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいこん、えのきたけ、米みそ(甘みそ)/さば、食塩/油、ごぼう、れんこん、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース(冷凍)/バナナ/牛乳/米、塩こんぶ	牛乳	557(502) kcal
			おせんべい	22.3(20.7) g
			牛乳	15.3(15.3) g
12 26 (木)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 さけのマヨ焼き こまつなのソテー りんご	牛乳/クラッカー/米、/かつおだし汁、じゃがいも、もやし、油揚げ、米みそ(甘みそ)/さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)/油、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、食塩/りんご/牛乳/小麦粉、砂糖、きな粉、無塩バター、砂糖、きな粉	牛乳	509(477) kcal
			クラッカー	23.0(21.5) g
			牛乳	14.6(15.2) g
				きなこボールクッキー
13 (金)	五目チャーハン さつまい さばのかば焼き ブロッコリーのみそ和え バナナ	牛乳/カルテツウエハース/米、ごま油、葉ねぎ、にんじん、しめじ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素/かつお・昆布だし汁、片栗粉、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、食塩、しょうゆ、みりん/さば、清酒・上撰、おろししょうが、米粉、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま/ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖、米みそ(甘みそ)、みりん/バナナ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、豆乳、ケチャップ、たまねぎ、ベーコン、ピーマン、ピザ用チーズ	牛乳	609(545) kcal
			ウエハース	25.1(22.6) g
			牛乳	20.7(20.8) g
27 (金)	ご飯 さつまい 凍り豆腐のから揚げ ブロッコリーのみそ和え バナナ	牛乳/カルテツウエハース/米/かつお・昆布だし汁、鶏むね肉、片栗粉、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、食塩、しょうゆ、凍り豆腐、おろしにんにく、しょうゆ、水、鶏がらスープの素、片栗粉/ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖、米みそ(甘みそ)、みりん/バナナ/牛乳/ごま油、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、小麦粉、鶏がらスープの素、水	牛乳	545(510) kcal
			ウエハース	21.8(20.3) g
			牛乳	15.1(16.3) g
14 28 (土)	ご飯 ジュリエヌスープ BBQチキン かぼちゃサラダ バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/水、鶏がらスープの素、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)/鶏もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース/かぼちゃ、きゅうり、にんじん、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、砂糖/バナナ/牛乳/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり	牛乳	461(442) kcal
			おせんべい	19.4(18.8) g
			牛乳	9.9(11.4) g
				いそべいもち

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。

3月平均栄養量

516(481) kcal

20.5(19.4) g

14.4(15.2) g

