



2025年度3月献立予定表（完了食）



ニチキッズ下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギーたんぱく質脂質
			午後おやつ	
2 16 30 (月)	ポークカレー 豆腐のおみそ汁 ピーマンのツナ和え オレンジ	牛乳/ビスケット/米、油、たまねぎ、豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、水、鶏がらスープの素、ホールトマト缶詰、りんご、カレー粉、食塩、中濃ソース、米粉、水/かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ/ツナ水煮缶、ピーマン、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、すりごま/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	460 kcal
			ビスケット	18.2 g
			牛乳 マカロニナポリ	14.7 g
3 17 31 (火)	さけの混ぜ寿司 ほうれんそうのおみそ汁 だいこんのそぼろあん グレープフルーツ	牛乳/クラッカー/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、ほうれんそう、にんじん、油揚げ、みそ/油、鶏ひき肉、だいこん、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/グレープフルーツ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、もも缶(黄桃)、無塩バター、砂糖、卵	牛乳	463 kcal
			クラッカー	21.4 g
			牛乳 ももケーキ	15.2 g
4 18 (水)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 鶏の塩焼き ちんげんさいのとろみ炒め 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、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、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、牛乳、にんじん、コーン(冷凍)、粉チーズ	牛乳	475 kcal
			おせんべい	21.2 g
			牛乳 にんじん蒸しパン	12.4 g
5 19 (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(肩ロース)、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん/ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/オレンジ/麦茶(浸出液)/りんご、砂糖、水、ヨーグルト(無糖)、砂糖/ソフトせんべい塩味	牛乳	450 kcal
			クラッカー	17.2 g
			麦茶 りんごヨーグルト、おせんべい	15.3 g
6 (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、えのきたけ、みそ/じゃがいも、油、食塩、片栗粉、あおのり/バナナ/牛乳/無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ビュアココア、砂糖、牛乳	牛乳	447 kcal
			ウエハース	14.9 g
			牛乳 ココアスコーン	14.0 g
7 21 (土)	ご飯 だいこんのおみそ汁 さわらのカレー煮 ほうれんそうのささみ和え みかん	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、だいこん、キャベツ、カットわかめ、みそ/かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さわら、片栗粉、カレー粉/鶏ささ身、ほうれんそう、にんじん、もやし、砂糖、しょうゆ、かつお節/みかん/牛乳/かぼちゃ、無塩バター、砂糖、牛乳	牛乳	465 kcal
			おせんべい	21.1 g
			牛乳 スイートパンクキン	15.0 g
9 23 (月)	ゆかりご飯 油あげのすまし汁 かれのいねぎみそ焼き さつまいものソテー オレンジ	牛乳/ビスケット/米、カルシウムふりかけ ゆかり/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/かれのい、ねぎ、砂糖、みそ、みりん/ごま油、たまねぎ、さつまいも、にんじん、砂糖、みりん、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、粉チーズ、牛乳	牛乳	475 kcal
			ビスケット	20.6 g
			牛乳 チーズドロップクッキー	13.4 g
10 24 (火)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 鶏肉と大豆のごま絡め キャベツサラダ グレープフルーツ	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、みそ/油、鶏もも肉、だいたず水煮缶詰、片栗粉、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま/キャベツ、プロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、酢/グレープフルーツ/牛乳/食パン、プロッコリー、ツナ水煮缶、ノンエッグマヨネーズ、食塩	牛乳	471 kcal
			ウエハース	21.8 g
			牛乳 ツナサンド	14.5 g
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、みそ/さば、食塩/油、豚ひき肉、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん/バナナ/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、黒砂糖、牛乳、油	牛乳	486 kcal
			おせんべい	20.6 g
			牛乳 ちんぴん	16.7 g
12 26 (木)	ご飯 さといものおみそ汁 さけのマヨ焼き こまつなのソテー 煮りんご	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、さといも、もやし、油揚げ、みそ/さけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、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	471 kcal
			クラッカー	21.2 g
			牛乳 きなこボールクッキー	15.1 g
13 27 (金)	ご飯 さつまい 凍り豆腐のから揚げ プ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、鶏もも肉、片栗粉、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、食塩、しょうゆ、みりん/油、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/しらす干し、プロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖、みそ、みりん/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	490 kcal
			ウエハース	18.1 g
			牛乳 いそべいもち	14.9 g
28 (土)	ご飯 ジュリエンスープ BBQチキン かぼちゃサラダ みかん	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、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/みかん/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	448 kcal
			おせんべい	21.4 g
			牛乳 チヂミ	13.2 g

◎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。

◎完了期食は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考に ご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



3月平均栄養量	
467	kcal
20.0	g
14.6	g