

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	土	親子うどん バナナ(150g)	みかん(100g) 豆乳 いちご(50g) かりんとう みかん70g(未満児)	鶏肉・鶏卵・かまぼ こ・調整豆乳	干しうどん・植物油・ かりんとう	みかん・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・バナ・いちご	煮干し昆布だし・食塩・ みりん・濃口しょうゆ
3	月	麦ごはん(未満児用) コンソメスープ(未満児用) かみかみバーグ レタス(10g) 菜の花和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・プロセッス・牛ひ き肉・豚ひき肉・ひじ き・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物 油・パン粉・ごま油・す りごま・三温糖・缶詰 シロップ・あられ	たまねぎ・にんじん・にんじ ん・レタス・ホルン缶・ほうれ んそう・白桃缶	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ
4	火	麦ごはん(未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 にんじんカップケーキ いりいりこ	牛乳・牛肉・木綿豆 腐・塩わかめ・調整豆 乳・鶏卵・脱脂粉乳・ 煮干し	精白米・押麦・やまい も・植物油・三温糖・ 小麦粉・バター	れんげ・スタップえんどう・はく さい・えのきたけ・にんじ ん・青ねぎ・干しぶどう	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ベーキングパウ ダー
5	水	カレーうどん ゆで卵 ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きなこ米粉クッキー	牛乳・豚肉・脱脂粉 乳・鶏卵・加糖ヨーグル ト・きな粉・豆乳	干しうどん・植物油・カ レール・コンスタチ・米粉・ 三温糖	バナ・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・ピーマン・しょうが・ト マトビュレ	濃口しょうゆ・みりん・ かつお昆布だし・ベーキン グパウダー・パリエッセンス
19	水	麦ごはん(未満児用) 麦ごはん(全園児用) 魚のごまみそ焼き にんじんの甘煮 野菜スープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・白身魚・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・押麦・すりご ま・植物油・三温糖・ あずき缶・小麦粉	いちご・にんじん・キャベツ・ たまねぎ・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・食塩・鳥がらだ し・ベーキングパウダー
6	木	コーンスープ(たまねぎ)(未満児用) ロールパン ハンバーグ チーズ(10g) サラダ菜(7g) フライドポテト	牛乳(未満児) スキムミルク ケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・プロセッス・まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳	ロールパン・植物油・パン 粉・じゃがいも・揚げ 油・マカロニ・マヨネーズ・ショ トケーキ(果実なし)	クリーム缶・たまねぎ・パセ リ・サラダ・きゅうり・にん じん・いちご	鳥がらだし・食塩・ナツ メ・トマトチップ・ウスター ソース・食塩(塩もみ用)・乳 酸菌飲料
7	金	ぶどうパン(未満児用) えびフライ ゆでブロッコリー(25g) 中華風コーンスープ ぶどうパン(以上児)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・えび・鶏卵・鶏 肉・脱脂粉乳	ウエハース・ぶどうパン・小 麦粉・揚げ油・三温糖・ 植物油・ごま油・片栗 粉・クッキー	ブロッコリー・にんじん・たま ねぎ・ほうれんそう・クリーム 缶・ホルン缶・乾しいたけ・ バナ	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
10	月	十六穀米ごはん ひじき団子のスープ 春雨サラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク スイートポテト 野菜こんぶ	牛乳・豚ひき肉・ひじ き・脱脂粉乳・鶏卵・ 野菜昆布	精白米・赤米・片栗 粉・じゃがいも・緑豆 はるさめ・三温糖・ご ま油・さつまいも・マ ガリン	もも缶・青ねぎ・しょうが・ にんじん・ブロッコリー・もや し・きゅうり・にんじん	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ・食塩(塩もみ 用)・みりん・食酢・パ リエッセンス
25	火	麦ごはん(未満児用) 麦ごはん(全園児用) カレー コールスロー	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク きなこ米粉クッキー	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・じゃが いも・カレー・なたね 油・マヨネーズ・コンスタチ・ 米粉・植物油・三温糖	いちご・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・キャベツ・ ホルン缶	鳥がらだし・食塩・ベー キングパウダー・パリエッセ ンス
11	火	麦ごはん(未満児用) 南蛮漬け サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ) 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 卵サンド	牛乳・プロセッス・白身 魚・豚肉・調整豆乳・ 鶏卵	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・三温糖・ 植物油・食パン・マカリ ン・マヨネーズ	青ねぎ・サラダ・トマト・ト マト缶・たまねぎ・かぼちゃ・に んじん・セロリ・パセリ	清酒・かつおだし・食 酢・濃口しょうゆ・鳥が らだし・ローリエ・食塩
12	水	麦ごはん(未満児用) すきやき ほうれん草とツナの和え物 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク かぼちゃスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆 腐・まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・押 麦・植物油・三温糖・ ホットケーキミックス・三温糖	糸こんにゃく・はくさい・た まねぎ・にんじん・えのきた け・青ねぎ・ほうれんそう・ かぼちゃ	濃口しょうゆ・かつおだ し
13	木	ロールパン(未満児用) チキンカツ ソテー(キャベツ) キャロットスープ ロールパン	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・鶏肉・鶏卵・ペ ロン・脱脂粉乳・粉寒 天・きな粉・調整豆乳	ロールパン・小麦粉・パン 粉・揚げ油・植物油・ バター・上新粉・三温 糖・黒砂糖	みかん・キャベツ・ホルン缶・ にんじん・たまねぎ・パセリ	食塩・鳥がらだし
14	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 小松菜としらすのごま和え 麦ごはん(全園児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 肉万十	牛乳・魚・しらす干 し・脱脂粉乳・豚ひき 肉	精白米・押麦・白玉 ふ・三温糖・すりご ま・じゃがいも・植物 油・ホットケーキミックス	バナ・えのきたけ・青ねぎ・ しょうが・かぼちゃ・こまつ な・もやし・にんじん・たま ねぎ	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・清 酒・コシメ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	551	20.4	16.2	289	2.5	238	0.32	0.49	30	4.5	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2025年

3月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
15 ・ 29	土	和風スパゲティ みかん(100g)	パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 丸ボーロ	鶏肉・調整豆乳	スパゲティ・植物油・丸 ボーロ	パイナップル缶・たまねぎ・に んじん・生しいたげ・しめ じ・にんにく・青ねぎ・みか ん	食塩・濃口しょうゆ