

3月 献立表 幼児食

2025年 3月

北浦こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎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	その他	
1 土	きつねうどん バナナ(45g)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	油揚げ、牛乳	ほうれんそう、長ねぎ、バナナ、りんごジュース	干しうどん、上白糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、サブレ	エネルギー 440kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.1g 炭水化物 73.7g 塩分 1.7g
3 月	鮭のちらし寿司 かじきの味噌焼き 菜の花の磯和え ずまし汁(豆腐・じゃがいも・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ひなあられ	さけ、卵、めかじき、木綿豆腐、牛乳	にんじん、さやいんげん、なのはな、刻みのり、カットわかめ、りんごジュース	うるち米、上白糖、いりごま、炒め油、じゃがいも	水、米酢、食塩、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ひなあられ	エネルギー 546kcal たんぱく質 27.6g 脂質 14.3g 炭水化物 82.1g 塩分 2.6g
4 火	ジャムサンド チキンナゲット ジャーマンポテト 中華風コンソープ	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎クッキー	チキンナゲット、ベーコン、卵、牛乳	いちごジャム、たまねぎ、コーン缶、栗ねぎ、オレンジジュース	ロールパン、有塩バター、じゃがいも、炒め油、かたくり粉、ごま油	トマトケチャップ、食塩、こしょう、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、サブレ	エネルギー 572kcal たんぱく質 21.5g 脂質 25.8g 炭水化物 70.4g 塩分 2.8g
5 水	スパゲッティミートソース トップスサラダ キャベツとベーコンのスープ	○カッパゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎マール蒸しパン	豚ひき肉、ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリーンピース、レタス、きゅうり、トマト、コーン缶	スパゲッティ、炒め油、上白糖、米粉、ホットケーキミックス	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、ポテトチップス、フレンドレッシング、鶏がらだし、食塩、白こしょう、オレンジゼリー、ミルクココア	エネルギー 708kcal たんぱく質 24.4g 脂質 23.1g 炭水化物 108.5g 塩分 2.6g
6 木	わかめごはん 鮭のチーズパン粉焼き きんぴら風炒め煮 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・えのき)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎お麩ラスク	さけ、粉チーズ、牛乳	乾燥わかめ、ごぼう、にんじん、れんこん、たまねぎ、えのきだけ、りんごジュース	精白米、調合油、パン粉、じゃがいも、ごま油、上白糖、すりごま、さつまいも、車ふ、有塩バター	食塩、こしょう、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、ミルクココア	エネルギー 638kcal たんぱく質 26.5g 脂質 24.3g 炭水化物 88.6g 塩分 2.9g
7 金	ごはん ローストチキン 大根サラダ スープ(かぶ・かぶの葉・しめじ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎せんべい	鶏もも肉、牛乳	だいこん、りんご、きゅうり、コーン缶、かぶ、かぶの葉、ぶなしめじ、オレンジジュース	うるち米、上白糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、マヨネーズ、食塩、かつお・昆布だし、しょうゆせんべい	エネルギー 631kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.8g 炭水化物 103.0g 塩分 2.1g
8 土	五目あんかけ焼きそば 中華スープ(豆腐・キャベツ・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、カットわかめ、りんごジュース	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい	エネルギー 397kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.0g 炭水化物 59.4g 塩分 2.0g
10 月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツヨーグルト	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎汁ビーフン	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト缶、グリーンピース、きゅうり、コーン缶、りんご、白桃缶、みかん缶、りんごジュース、キャベツ、にんじん、長ねぎ	うるち米、炒め油、上白糖、米粉、じゃがいも、ビーフン	水、かつお・昆布だし、トマトピューレー、中濃ソース、マヨネーズ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 639kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.4g 炭水化物 99.7g 塩分 1.7g
11 火	ホットドッグ さつまいものミルク煮 ミートボールスープ	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎いちご米粉ケーキ	ウインナーソーセージ、牛乳、豆乳	キャベツ、コーン缶、にんじん、オレンジジュース、いちご	ロールパン、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター、米粉、調合油	マヨネーズ、トマトケチャップ、コンソメ、ミートボール、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 611kcal たんぱく質 17.0g 脂質 26.3g 炭水化物 83.7g 塩分 3.0g
12 水	ツナピラフ かじきのフライ キャベツとハムのサラダ 味噌汁(しめじ・たまねぎ・わかめ)	○カッパゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎洋菓子	ツナ缶、めかじき、ロースハム、粉チーズ、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、ぶなしめじ	精白米、有塩バター、なたね油、米粉、パン粉、揚げ油、上白糖、調合油	食塩、白こしょう、鶏がらだし、水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、オレンジゼリー、ショートケーキ	エネルギー 706kcal たんぱく質 28.8g 脂質 28.2g 炭水化物 93.1g 塩分 2.2g
13 木	ラーメン 餃子 三色ナムル	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎アップルパイ	なると、牛乳	長ねぎ、わかめ、コーン缶、ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、りんごジュース	中華めん、ごま油、すりごま	鶏がらだし、食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、ぎょうざ、アップルパイ	エネルギー 467kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.7g 炭水化物 64.3g 塩分 3.7g
14 金	チキンライス 鶏肉の唐揚げ ハンバーグ ほうれん草とコーンの和え物 豚汁 クリームコンソープ	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎ドーナツ	鶏ひき肉、鶏もも肉、豚ももミンチ、木綿豆腐、豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうがおろし汁、にんにく、ほうれんそう、コーン缶、だいこん、ごぼう、あさつき、オレンジジュース	うるち米、炒め油、食塩不使用バター、かたくり粉、米粉、揚げ油、調合油、上白糖、ごま油	水、トマトケチャップ、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、米酢、かつお・昆布だし、ドーナツ	エネルギー 966kcal たんぱく質 40.9g 脂質 38.7g 炭水化物 122.0g 塩分 3.9g
15 土	和風スパゲッティ スープ(ほうれん草・大根・長ねぎ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏ひき肉、かつお節、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、刻みのり、ほうれんそう、だいこん、長ねぎ、りんごジュース	スパゲッティ、炒め油、食塩不使用バター、ごま油	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、サブレ	エネルギー 439kcal たんぱく質 18.8g 脂質 16.8g 炭水化物 58.7g 塩分 1.3g

17	月	ごはん ししゃものから揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・油揚げ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎りんごの米粉マフィン	ししゃも、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳、豆乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、りんごジュース、りんご、レモン	うるち米、から揚げ粉、なたね油、かたくり粉、さつまいも、上白糖、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 651kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.9g 炭水化物 93.9g 塩分 2.3g
18	火	はちみつバターパン 焼き肉 じゃこ春雨の炒め和え スープ(はくさい・小松菜・たまねぎ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎羊けんぴ	豚もも肉、しらす干し、牛乳	にんじん、ほうれん草、キャベツ、はくさい、ごまつな、たまねぎ、オレンジジュース	食パン、はちみつ、有塩バター、ごま油、はるさめ、上白糖	焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩、羊かりんとう	エネルギー 543kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.6g 炭水化物 68.5g 塩分 2.3g
19	水	たらこスパゲッティー フライドポテト チンゲン菜とにんじんのごま和え スープ(もやし・玉子・にら)	○カップゼリー ◎ハッピーターン ◎スモアヨーグルト	たらこ、卵、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にら、みかん缶	スパゲッティー、なたね油、有塩バター、フライドポテト、すりごま、かたくり粉、ごま油	白こしょう、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、オレンジゼリー、しょうゆせんべい、マシュマロ	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.1g 炭水化物 96.8g 塩分 2.6g
21	金	ジャージャー種 じゃがいものきんぴら 中華風春雨スープ	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎プリン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、さやいんげん、はくさい、葉ねぎ、オレンジジュース	蒸し中華めん、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、上白糖、はるさめ	米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、カスタードプリン	エネルギー 463kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.6g 炭水化物 61.3g 塩分 1.8g
22	土	カレーうどん ピーチヨーグルト	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	豚もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、黄桃缶、りんごジュース	うどん、上白糖	カレー粉、めんつゆ、かりんとう	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.5g 脂質 13.8g 炭水化物 94.9g 塩分 2.9g
24	月	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) じゃこ春雨の炒め和え 味噌汁(小松菜・にんじん・なめこ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎カスタードケーキ	豚ひき肉、しらす干し、牛乳	にんじん、ほうれん草、キャベツ、ごまつな、カットなめこ、りんごジュース	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、はるさめ、ごま油	水、食塩、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、ショートケーキ	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.0g 脂質 21.1g 炭水化物 79.4g 塩分 2.0g
25	火	クロワッサン ボークチャップ コールスローサラダ オニオンスープ	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎鮭おにぎり	豚もも肉、牛乳、さけ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、パセリ、オレンジジュース	クロワッサン、米粉、調合油、上白糖、うるち米、いりごま	食塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、水、米酢、鶏がらだし	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.3g 脂質 22.9g 炭水化物 72.2g 塩分 1.8g
26	水	ごはん さばのカレー風味照り焼き 小松菜と油揚げの白和え 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・えのき)	○カップゼリー ◎牛乳(おやつ) ◎おさつ焼き	さば、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、上白糖、米粉、調合油、すりごま、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、かつお・昆布だし、米みそ、オレンジゼリー	エネルギー 556kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.1g 炭水化物 78.6g 塩分 1.8g
27	木	カレーうどん かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりのサラダ	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎源氏パイ	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、かぼちゃ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、りんごジュース	うどん、上白糖	カレー粉、めんつゆ、水、こいくちしょうゆ、ごまドレッシング、リーフパイ	エネルギー 545kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.6g 炭水化物 85.5g 塩分 2.8g
28	金	ごはん ミートボール 花野菜の和え物 ずまし汁(さつまいも・しめじ・長ねぎ)	○オレンジジュース ◎牛乳(おやつ) ◎かつぱえびせん	牛乳	ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、ぶなしめじ、長ねぎ、オレンジジュース	うるち米、上白糖、さつまいも	水、ミートボール、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、かつぱえびせん	エネルギー 413kcal たんぱく質 13.6g 脂質 12.4g 炭水化物 65.6g 塩分 1.7g
29	土	親子丼 スープ(豆腐・大根・わかめ)	○りんごジュース ◎牛乳(おやつ) ◎菓子	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、カットわかめ、りんごジュース	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、サブレ	エネルギー 518kcal たんぱく質 20.2g 脂質 18.4g 炭水化物 71.1g 塩分 1.5g
31	月		○りんごジュース		りんごジュース			エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です