



3月 献立表【完了期】



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	完了期
1 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ チーズ	ごま塩軟飯	鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 バセリ 切干大根 コーン	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	エネルギー:350kcal タンパク:8.9g 脂質:5g カルシウム:80mg 食塩相当量:0.7g
3 月	【ひな祭り・啓蟠】ちらし寿司 すまし汁 キャベツの味噌和え オレンジ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 薄力粉 油 いちごジャム	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 キャベツ きゅうり オレンジ	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 水 ベーキングパウダー	エネルギー:325kcal タンパク:11.4g 脂質:6.9g カルシウム:150mg 食塩相当量:1g
4 火	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 じゃが芋の煮物 パナナ	パンケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 塩こうじ じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 人参 バナナ	水 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:363kcal タンパク:13.4g 脂質:10.9g カルシウム:125mg 食塩相当量:1g
5 水	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ チーズ	ひじき軟飯	豚肉 チーズ 油揚げ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ コーン 小松菜 大根 きゅうり パプリカ ひじき	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ 料理酒	エネルギー:360kcal タンパク:10.7g 脂質:8.3g カルシウム:93mg 食塩相当量:1.2g
6 木	軟飯 味噌汁 ごまつくね 白菜とわかめの和え物 パナナ	ミルクゼリー	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ バナナ アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:321kcal タンパク:12.7g 脂質:7.7g カルシウム:100mg 食塩相当量:0.9g
7 金	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー チーズ	コーン軟飯	豚肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン パン粉 片栗粉 油 米	南瓜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:372kcal タンパク:14.2g 脂質:10.9g カルシウム:69mg 食塩相当量:0.9g
8 土	ピビンパ丼 中華スープ きゅうりの酢の物 オレンジ	青のり軟飯	豚肉	米 砂糖 油 ごま油 ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 白菜 きゅうり コーン オレンジ 青のり	こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー:46kcal タンパク:10.6g 脂質:7.6g カルシウム:59mg 食塩相当量:0.7g
10 月	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが コーンサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:330kcal タンパク:9.2g 脂質:7.9g カルシウム:141mg 食塩相当量:1g
11 火	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 チンゲン菜のオーロラサラダ チーズ	野菜パンケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 チンゲン菜 もやし バセリ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー:345kcal タンパク:14.2g 脂質:10.9g カルシウム:107mg 食塩相当量:1.2g
12 水	軟飯 味噌汁 かれのい煮付け 手作りなめたけ和え パナナ	ぶどうゼリー	油揚げ 味噌 かれのい	米 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 小松菜 人参 えのき茸 パナナ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ 料理酒	エネルギー:246kcal タンパク:11.1g 脂質:2.2g カルシウム:62mg 食塩相当量:0.8g
13 木	☆卒園お祝い献立☆ごま塩軟飯 お吸い物 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジ	カップケーキ(卵なし) 牛乳	かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 長ねぎ しめじ 昆布 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 オレンジ	塩 水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー	エネルギー:368kcal タンパク:13.5g 脂質:15.4g カルシウム:142mg 食塩相当量:0.7g
14 金	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 三色おかか和え チーズ	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	米 フルーツパン	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 大根 人参 小松菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:347kcal タンパク:15.4g 脂質:12.1g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.2g
15 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	味噌軟飯	豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	玉ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜 干しいたけ もやし コーン きゅうり オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー:370kcal タンパク:9.7g 脂質:6.9g カルシウム:38mg 食塩相当量:0.9g
17 月	肉野菜うどん トマトドレッシングサラダ チーズ	味噌軟飯 牛乳	豚肉 チーズ 味噌 牛乳	うどん 米 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 大根 コーン わかめ	料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 水 トマトドレッシング	エネルギー:310kcal タンパク:11.2g 脂質:8.8g カルシウム:144mg 食塩相当量:1.1g
18 火	青のり軟飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ もやしのマヨ和え パナナ	ヨーグルト	厚揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	青のり 干しいたけ 長ねぎ しめじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ もやし きゅうり パナナ	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー:328kcal タンパク:12.5g 脂質:10.3g カルシウム:124mg 食塩相当量:0.9g
19 水	【春分】混ぜ軟飯 味噌汁 たらの巻り煮 じゃが芋の炒め物 オレンジ	きな粉軟飯	油揚げ 味噌 たら きな粉	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	人参 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 オレンジ	料理酒 万能つゆ 塩 水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:366kcal タンパク:12.9g 脂質:5g カルシウム:48mg 食塩相当量:1g
21 金	ケチャップライス コンソメスープ 白菜のごまサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 大根 コーン チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ	トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 水 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:304kcal タンパク:11.1g 脂質:6.7g カルシウム:152mg 食塩相当量:1g
22 土	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜のソース炒め 小松菜のお浸し チーズ	ピラフ	油揚げ 味噌 豚肉 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし コーン バセリ	水 中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:398kcal タンパク:12.4g 脂質:11.2g カルシウム:92mg 食塩相当量:1.1g
24 月	軟飯 味噌汁 焼きコロケ 人参ドレッシング和え オレンジ	りんごゼリー	高野豆腐 味噌	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖	干しいたけ 人参 小松菜 昆布 ブロッコリー 白菜 コーン オレンジ りんごジュース アガー	中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:259kcal タンパク:5.7g 脂質:3.3g カルシウム:53mg 食塩相当量:0.8g
25 火	醤油ラーメン かぼちゃサラダ チーズ	わかめ軟飯	豚肉 チーズ	中華麺 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 米	もやし 人参 長ねぎ 南瓜 わかめご飯の素	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	エネルギー:361kcal タンパク:10.7g 脂質:7g カルシウム:64mg 食塩相当量:1.2g
26 水	軟飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華炒め 春雨のマヨサラダ パナナ	ほうれん草カップケーキ (卵なし) 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	もやし しめじ コーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 パナナ ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん ベーキングパウダー	エネルギー:411kcal タンパク:11.4g 脂質:15.1g カルシウム:129mg 食塩相当量:1g
27 木	軟飯 ミネストローネ 肉団子のホワイトソースがけ ツナサラダ オレンジ	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	豚肉 牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイオマト バセリ 大根 きゅうり オレンジ りんごソース	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:382kcal タンパク:13.1g 脂質:10.8g カルシウム:139mg 食塩相当量:0.9g
28 金	軟飯 味噌汁 かれのいごま風味煮 ひじきと切干大根の煮物 チーズ	ハートのパンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 かれのい チーズ 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:325kcal タンパク:15.8g 脂質:8.2g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.2g
29 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 もやしの中華サラダ パナナ	しらす軟飯	鶏肉 油揚げ 味噌 しらす	米 油 砂糖 ごま油 ごま	ほうれん草 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 もやし きゅうり 人参 バナナ	こいくちしょうゆ 水 塩	エネルギー:360kcal タンパク:12.9g 脂質:7.5g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.9g
31 月	五目うどん(わかめ入り) たらの煮付け オレンジ	ふりかけ軟飯	鶏肉 油揚げ たら ふりかけかつお	うどん 砂糖 米	人参 わかめ 白菜 昆布 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:285kcal タンパク:15.5g 脂質:2.9g カルシウム:52mg 食塩相当量:1.1g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。