



3月 献立表



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他	栄養価		
						幼児	乳児	
1 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ	ごま塩おにぎり 小魚	鶏肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー: 686kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 14.7g カルシウム: 238mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 12.5g カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.5g
3 月	【ひな祭り・啓蒙】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 鶏肉 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切粒 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 人参 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	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー: 590kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 11.5g カルシウム: 278mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 17.6g 脂質: 11.5g カルシウム: 218mg 食塩相当量: 1.1g
4 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ごんにやくとごぼろの煮物 パナナ	卵を使わないクッキー 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 さつまいも揚げ 牛乳	米 塩こうじ 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 なら 昆布 とびろ つきこん 人参 パナナ	水 万能つゆ	エネルギー: 689kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 25.1g カルシウム: 246mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 567kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 20.3g カルシウム: 197mg 食塩相当量: 1.1g
5 水	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ チーズ	ひじきおにぎり 小魚	豚肉 チーズ 油揚げ 煮干し	米 鶏肉 油揚げ 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	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: 593kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 15.9g カルシウム: 287mg 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 480kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 11.5g カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.9g
6 木	ご飯 味噌汁 ごまかつね 白菜とわかめの和え物 パナナ	ミルクぐずもち	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 パナナ	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: 549kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 11.9g カルシウム: 272mg 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 457kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 9.4g カルシウム: 135mg 食塩相当量: 1.2g
7 金	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソース チーズ	塩昆布おにぎり	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 パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 塩昆布	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: 592kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 14.3g カルシウム: 125mg 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 478kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 14.3g カルシウム: 111mg 食塩相当量: 1.3g
8 土	ピピンパキ 中華スープ きゅうりの酢の物 オレンジ	青のりおにぎり 小魚	豚肉 煮干し	米 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうが 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	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー: 631kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 12.2g カルシウム: 291mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 523kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 9.7g カルシウム: 157mg 食塩相当量: 1.1g
10 月	黒米入りご飯 ツナカレー コーンサラダ オレンジ	スノーボール 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー: 747kcal たんぱく質: 15g 脂質: 23.2g カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 613kcal たんぱく質: 12.3g 脂質: 18.5g カルシウム: 185mg 食塩相当量: 1.1g
11 火	ご飯 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	野菜プレツェル 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切粒 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 パセリ	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 ペーキングパウダー	エネルギー: 586kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 20g カルシウム: 341mg 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 496kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 18.4g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.8g
12 水	麦ご飯 味噌汁 かけのり天ぷら 手作りなめたけ和え パナナ	ぶどうゼリー	油揚げ 味噌 かけのり	米 押し麦 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 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 塩 万能つゆ	エネルギー: 529kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 12.8g カルシウム: 98mg 食塩相当量: 0.9g	エネルギー: 437kcal たんぱく質: 14.8g 脂質: 10.1g カルシウム: 76mg 食塩相当量: 0.7g
13 木	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お祝い物 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	小豆 かつお節 豚肉 木綿豆腐 クリーム 牛乳	米 もち米 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	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ペーキングパウダー	エネルギー: 702kcal たんぱく質: 25g 脂質: 28.9g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 565kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 23.8g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 0.7g
14 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 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: 597kcal たんぱく質: 26.2g 脂質: 21g カルシウム: 344mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 506kcal たんぱく質: 21.8g 脂質: 17.2g カルシウム: 353mg 食塩相当量: 1.5g
15 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	味噌おにぎり 小魚	豚肉 味噌 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 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	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー: 649kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 10.9g カルシウム: 132mg 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 534kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 8.6g カルシウム: 132mg 食塩相当量: 1.2g
17 月	カレーうどん トマトドレッシングサラダ チーズ	こねつけ 牛乳	豚肉 チーズ 味噌 牛乳	うどん 片栗粉 米 薄力粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 大根 コーン わかめ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 トマトドレッシング	エネルギー: 646kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 20.3g カルシウム: 279mg 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 16.6g カルシウム: 237mg 食塩相当量: 2.2g
18 火	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き もやしのマヨ和え パナナ	ヨーグルト	厚揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ もやし きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 553kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 17.3g カルシウム: 220mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 449kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 13.9g カルシウム: 175mg 食塩相当量: 1.2g
19 水	【春分】たけのこご飯 味噌汁 さわらの照り焼き じゃが芋の炒め物 デコポン	二色ぼたもち	油揚げ 味噌 さわらぎな粉 だしあん	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 デコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー: 658kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 12.1g カルシウム: 78mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 519kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 9.9g カルシウム: 59mg 食塩相当量: 1.1g
21 金	オムライス コンソメスープ 白菜のごまサラダ オレンジ	マッシュマロおこし 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 ごま ごま油 コーンフレーク マッシュマロ	玉ねぎ 大根 コーン チンゲン菜 白菜 人参 オレンジ	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 19.2g カルシウム: 272mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 476kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 15.1g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.9g
22 土	ご飯 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 小魚	油揚げ 味噌 豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	米 油 砂糖 無塩バター	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	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー: 626kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 18.6g カルシウム: 268mg 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 10.6g カルシウム: 69mg 食塩相当量: 1.2g
24 月	ご飯 味噌汁 コロッケ 高野豆腐 味噌 人参ドレッシング和え オレンジ	りんごゼリー	豚肉 チーズ	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	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 水	エネルギー: 593kcal たんぱく質: 18g 脂質: 11.5g カルシウム: 114mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 473kcal たんぱく質: 14.7g 脂質: 9.6g カルシウム: 102mg 食塩相当量: 1.6g
25 火	醤油ラーメン かぼちゃサラダ チーズ	わかめおにぎり	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 水	エネルギー: 674kcal たんぱく質: 11.9g 脂質: 17.7g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 557kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 17.7g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1.2g
26 水	ご飯 中華スープ 肉団子のホワイトソースがけ 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	鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	もやし しめじ コーン なら 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 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー: 655kcal たんぱく質: 22.2g 脂質: 22.2g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 14.6g カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.1g
27 木	ご飯 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 薄力粉 無塩バター 油	玉ねぎ 人参 ダイストマト パセリ 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 ペーキングパウダー	エネルギー: 655kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 18.3g カルシウム: 261mg 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 14.6g カルシウム: 208mg 食塩相当量: 1.1g
28 金	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 チーズ	卵を使わないハートの ココアクッキー 牛乳	厚揚げ 味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	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 つゆ みりん 万能つゆ ココア	エネルギー: 616kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 20.9g カルシウム: 424mg 食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 22g 脂質: 17.2g カルシウム: 354mg 食塩相当量: 1.5g
29 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 もやしの中華サラダ パナナ	しらすおにぎり	鶏肉 油揚げ 味噌 しらす	米 油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 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 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー: 639kcal たんぱく質: 11.7g 脂質: 11.7g カルシウム: 105mg 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 528kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 9.3g カルシウム: 82mg 食塩相当量: 1.3g
31 月	五目うどん(わかめ入り) ちくわ天 オレンジ	ふりかけおにぎり 小魚	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 ぶりかけかつお 煮干し	うどん 薄力粉 片栗粉 油 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	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 11.5g カルシウム: 184mg 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 444kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 9.1g カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.8g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	16.4	270	1.6
幼 平均量	619	21.1	17.2	225	1.6
乳 目標量	494	17.3	13.7	225	1.5
乳 平均量	510	17.3	13.8	183	1.3

☆ 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。