

# 令和7年3月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
3月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークカレー、もやしとちくわの和えもの、ひなあられ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ちくわぶ、ごま、マヨネーズ、ごま油、ひなあられ	豚肩ロース、黄大豆	たまねぎ、にんじん、もやし	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、さくらもち	うるち米、もち米、上白糖	牛乳、こしあん		塩
4火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	肉みそスパゲッティ、ブロッコリーのツナ和え、きのこのクリームスープ、バナナ	なたね油、上白糖、片栗粉、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、無塩バター	鶏ひき肉、みそ、まぐろ缶詰、ロースベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ぶなしめじ、バナナ	水、本みりん、こいくちしょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、チュロス	薄力粉、無塩バター、上白糖、なたね油、グラニュー糖	牛乳、卵		塩
5水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	わかめごはん、鮭の照り焼き、じゃがいものきんぴら、すまし汁、オレンジ	ごま、うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま油	しろさけ、絹ごし豆腐	カットわかめ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	塩、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、たまごサンド	コッペパン、マヨネーズ	牛乳、卵		塩
6木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のケチャップ焼き、コンソメポテト、ほうれん草のかきたま汁、バナナヨーグルト	食パン、上白糖、マヨネーズ、じゃがいも、なたね油	鶏もも肉、卵、ヨーグルト	にんにく、ほうれんそう、バナナ	トマトケチャップ、本みりん、こいくちしょうゆ、コンソメ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、チョコバナナケーキ <small>6日は誕生日会なので全員ケーキです</small>	粉糖、上白糖、薄力粉、無塩バター	牛乳、生クリーム、卵	バナナ	ビュアココア
7金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ふりかけごはん、からあげ、和風コールスロー、コンソープ、フルーツポンチ <small>7日はさくら餅の七夕エスニックが入っています</small>	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、スイートコーン缶、コーンクリーム缶	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、うんしゅうみかん、もも缶	ふりかけ、本みりん、こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、塩、水、コンソメ、サイダー
	午後おやつ	麦茶、アメリカンドック	ホットケーキミックス、マヨネーズ、なたね油	魚肉ソーセージ、牛乳		麦茶、トマトケチャップ
10月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、きのこカレー、コーンサラダ、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、スイートコーン缶、和風ドレッシング	豚肩ロース、黄大豆、ロースハム	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、オレンジ	
	午後おやつ	牛乳、じゃがいものニョッキ	薄力粉、じゃがいも	牛乳、卵、バルメザン粉チーズ、豚ひき肉	パセリ、にんじん、たまねぎ	塩
11火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	焼きうどん、厚揚げのほうれん草あんかけ、みそ汁、バナナ	ゆでうどん、上白糖、片栗粉	豚肩ロース、かつお節、生揚げ、みそ、油揚げ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	料理酒、こいくちしょうゆ、顆粒和風だし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、スイートポテトパイ	ぎょうざの皮、さつまいも、無塩バター、上白糖	牛乳、卵黄		
12水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、たらのステーキソース、さつまいものマーメレード煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、さつまいも	まだら、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、マーメレード、こまつな、えのきたけ、にんじん、オレンジ	料理酒、塩、酢、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、青のりごはんせんべい	うるち米、ごま、ごま油	牛乳、かつお節	あおのり	こいくちしょうゆ
13木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	ジャムパン、チーズハンバーグ、ほうれん草とツナのナムル、鶏肉のトマトスープ、バナナ	食パン、いちごジャム、パン粉、上白糖、スイートコーン缶、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、プロセスチーズ、まぐろ缶詰、鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶、バナナ	鳥がらだし、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩
	午後おやつ	麦茶、わかめとしらすのおにぎり	ごま、うるち米	しらす	乾燥わかめ	麦茶、こいくちしょうゆ
14金	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	ごはん、豚肉のつけ焼き、小松菜のごま和え、わかめスープ、オレンジ	うるち米、上白糖、ごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、乾燥わかめ、根深ねぎ、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、鳥がらだし
	午後おやつ	麦茶、ヨーグルト、ウエハース	ウエハース	ヨーグルト		麦茶
17月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークカレー、もやしとちくわの和えもの、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ちくわぶ、ごま、マヨネーズ、ごま油	豚肩ロース、黄大豆	たまねぎ、にんじん、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、野菜うどん	ゆでうどん	牛乳、豚肩	にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
18火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	肉みそスパゲッティ、ブロッコリーのツナ和え、きのこのクリームスープ、バナナ	なたね油、上白糖、片栗粉、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉、無塩バター	鶏ひき肉、みそ、まぐろ缶詰、ロースベーコン	にんじん、たまねぎ、もやし、ブロッコリー、ぶなしめじ、バナナ	水、本みりん、こいくちしょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	牛乳、チュロス	薄力粉、無塩バター、上白糖、なたね油、グラニュー糖	牛乳、卵		塩
19水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	わかめごはん、鮭の照り焼き、じゃがいものきんぴら、すまし汁、オレンジ	ごま、うるち米、じゃがいも、上白糖、ごま油	しろさけ、絹ごし豆腐	カットわかめ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	塩、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、たまごサンド	コッペパン、マヨネーズ	牛乳、卵		塩
21金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ふりかけごはん、照り焼きチキン、和風コールスロー、コンソープ、オレンジ	うるち米、上白糖、スイートコーン缶、コーンクリーム缶	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オレンジ	ふりかけ、こいくちしょうゆ、本みりん、塩、水、コンソメ
	午後おやつ	麦茶、アメリカンドック	ホットケーキミックス、マヨネーズ、なたね油	魚肉ソーセージ、牛乳		麦茶、トマトケチャップ

24 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、きのこカレー、コーンサラダ、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、スイートコーン缶、和風ドレッシング	豚肩ロース、黄大豆、ロースハム	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、オレンジ	
	午後おやつ	牛乳、じゃがいものニョッキ	薄力粉、じゃがいも	牛乳、卵、パルメザン粉チーズ、豚ひき肉	パセリ、にんじん、たまねぎ	塩
25 火	午前おやつ	ウエハース	ウエハース			
	昼食	焼きうどん、厚揚げのほうれん草あんかけ、みそ汁、バナナ	ゆでうどん、上白糖、片栗粉	豚肩ロース、かつお節、生揚げ、みそ、油揚げ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	料理酒、こいくちしょうゆ、顆粒和風だし、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、スイートポテトパイ	ぎょうざの皮、さつまいも、無塩バター、上白糖	牛乳、卵黄		
26 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、たらのステーキソース、さつまいものマーマレード煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、なたね油、上白糖、さつまいも	まだら、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、パレンシアオレンジマーマレード、こまつな、えのきたけ、にんじん、オレンジ	料理酒、塩、酢、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、青のりごはんせんべい	うるち米、ごま、ごま油	牛乳、かつお節	あおのり	こいくちしょうゆ
27 木	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	ジャムパン、チーズハンバーグ、ほうれん草とツナのナムル、鶏肉のトマトスープ、バナナ	食パン、いちごジャム、パン粉、上白糖、スイートコーン缶、ごま油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、プロセスチーズ、まぐろ缶詰、鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶、バナナ	鳥がらだし、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、塩
	午後おやつ	麦茶、わかめとしらすのおにぎり	ごま、うるち米	しらす	乾燥わかめ	麦茶、こいくちしょうゆ
28 金	午前おやつ	せんべい	野菜入りソフトせんべい			
	昼食	ごはん、豚肉のつけ焼き、小松菜のごま和え、わかめスープ、オレンジ	うるち米、上白糖、ごま	豚肩ロース、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、乾燥わかめ、根深ねぎ、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、鳥がらだし
	午後おやつ	麦茶、ヨーグルト、ウエハース	ウエハース	ヨーグルト		麦茶
31 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ポークカレー、もやしとちくわの和えもの、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ちくわぶ、ごま、マヨネーズ、ごま油	豚肩ロース、黄大豆	たまねぎ、にんじん、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、野菜うどん	ゆでうどん	牛乳、豚肩	にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし

3歳以上児・平均エネルギー 491.8kcal/たんぱく質 20.6g/脂質 14.4g/塩分 1.4

3歳未満児・平均エネルギー 425.1kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 12.4g/塩分 1.1