

献立表

2025年03月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	ちらし寿司(油揚げ)、肉団子、すまし汁(チンゲン菜)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、酢、砂糖、食塩、さけ、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう、ごま、焼きのり、でんぶ、／肉団子(冷凍)、／チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／あられ、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ひなあられ,ジャムサンド	605(542) 21.5(18.6) 16.0(13.5) 3.4(2.9)
04 火	御飯、鮭の塩焼き、ほうれん草と油揚げのお浸し、みそ汁(はくさい・ねぎ)、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、／ほうれんそう、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、／はくさい、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コッペパン、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,コッペパン(つぶあん・マーガリン)	475(410) 23.9(19.3) 12.0(7.6) 3.0(2.3)
05 水	御飯、田舎煮、小松菜のごま和え(ツナ)、豆腐みそ汁(なめこ)、いちご	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、さといも、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、しいたけ、油、三温糖、酒、淡色みそ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖、ごま、／木綿豆腐、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／いちご、／牛乳、／中華風まんじゅう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,肉まん	552(516) 22.5(19.8) 15.7(15.1) 6.4(5.2)
06 木	食パン、ミートスパゲティ、ボイルブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	507(471) 21.7(19.4) 14.5(13.2) 6.6(5.4)
07 金	ハヤシライス、ごぼうときゅうりのサラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシウ、／ごぼう、にんじん、きゅうり、ハム、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、／オレンジ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	659(610) 20.7(18.9) 26.1(23.8) 8.0(6.6)
08 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	御飯、豚肉のしょうが焼き、ひじきの煮物、みそ汁(もやし・わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,チーズ蒸しパン	602(538) 24.2(21.2) 21.2(18.4) 3.0(2.2)
11 火	食パン、カレーうどん、大根とツナのあえ物、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレーウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、／バナナ、／牛乳、／米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,五平餅	576(483) 19.7(15.9) 21.1(14.4) 5.0(3.9)
12 水	御飯、まぐろのフライ、ポテトサラダ、春雨スープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／かじき、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩、／だいこん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だしの素、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／調製豆乳、砂糖、ゼラチン、水、しょうゆ、砂糖、水、片栗粉、／塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,みたらし豆乳プリン,せんべい	546(545) 19.1(18.8) 13.7(15.6) 5.2(4.1)
13 木	わかめ御飯、コロッケ、コールスローサラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、炊き込みわかめ、／ミートコロッケ(冷凍)、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／こまつな、たまねぎ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ビスケット、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ビスケット	568(509) 16.4(15.1) 15.8(14.0) 2.6(2.0)
14 金	ジャンバラヤ、ほうれん草としめじのソテー、コンソメスープ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、／ほうれんそう、しめじ、油、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,スティックパン	514(499) 15.6(14.9) 16.2(16.0) 3.0(2.7)
15 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
17 月	御飯、鶏の唐揚げ、白菜とほうれん草のお浸し、かぶのスープ(ベーコン)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／はくさい、ほうれんそう、かにかまぼこ、水、しょうゆ、砂糖、ほんだし、／ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ラスク	592(530) 27.0(23.4) 20.1(17.5) 3.9(3.0)

献立表

2025年03月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、 キャベツのごま和え、麩の すまし汁(えのき)、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、コーン缶、砂糖、しょうゆ、すりごま、／焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、砂糖、油、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ちんすこう	594(506) 18.5(15.1) 18.4(12.8) 4.1(3.2)
19 水	御飯、鮭の西京焼き、切干 大根の旨煮、すまし汁(チ ンゲン菜・えのき)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、米みそ(甘みそ)、みりん、砂糖、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、／チンゲンサイ、えのきたけ、万能ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ソーセージ(混合)、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、アメリカン ドッグ	603(510) 27.7(21.8) 24.2(18.3) 2.4(2.1)
20 木	春分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
21 金	御飯、鶏の海苔焼き、もやし のナムル、みそ汁(かぶ・あ げ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油、焼きのり、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフ レーク	539(498) 24.6(20.9) 14.9(14.4) 3.1(2.7)
22 土	おにぎり、コロッケー、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
24 月	御飯、煮込みハンバーグ、三 色サラダキャベツスープ、 オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、油、砂糖、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／バナナ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、まるごとバ ナナ	546(488) 21.5(19.0) 20.4(17.5) 3.7(2.9)
25 火	食パン、味噌ラーメン、揚げ ぎょうざ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、コーン缶、もやし、カットわかめ、ほうれんそう、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、／ぎょうざ(冷凍)、油、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめ おにぎり	616(498) 21.7(16.9) 17.9(11.0) 7.0(5.4)
26 水	三色どんぶり、フロッコリー のマヨネーズあえ、豆腐す まし汁(わかめ)、いちご	牛乳、／ビスケット、／米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン缶、マヨネーズ、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／りんご、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、まんまる じゃが	590(551) 24.3(21.5) 23.6(21.4) 7.9(6.4)
27 木	御飯、かじきの煮つけ、じゃ が芋きんぴら、みそ汁(白 菜・なめこ)、いちご	牛乳、／塩せんべい、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、／じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／はくさい、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／いちご、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、きなこドーナツ	551(487) 24.6(21.3) 15.8(13.9) 6.5(4.8)
28 金	御飯、チキンカレー、大根サ ラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／だいこん、にんじん、きゅうり、油、酢、しょうゆ、砂糖、／オレンジ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりん とう	649(605) 18.5(17.2) 23.8(22.1) 7.0(5.9)
29 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
31 月	御飯、肉じゃが、ほうれん草 のソテー、みそ汁(小松菜・ しめじ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／ほうれんそう、コーン缶、食塩、しょうゆ、油、／こまつな、しめじ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／パフパイ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チョコパイ	654(568) 19.9(17.3) 25.0(21.0) 8.4(6.1)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。
旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



◆旬の食材◆

菜の花 アスパラガス 春キャベツ
新たまねぎ たけのこ 新ごぼう
いちご 甘夏みかん