

献立表

2025年03月

持田保育園

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)、いちご	牛乳、／サブレ、／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、／いちご、／牛乳、／あられ、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ひなあられ、ジャムサンド	590(569) 21.6(18.9) 16.0(16.0) 3.6(3.2)
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、／食パン、マーガリン、つぶしあん(砂糖添加)、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、あんトースト	514(435) 24.6(19.6) 14.2(9.2) 4.2(3.1)
05 水	御飯、かじきの煮つけ、じゃが芋きんぴら、みそ汁(切干大根・玉ねぎ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、／たまねぎ、切り干しだいこん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／プリン、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、プリン、せんべい	638(603) 26.1(24.0) 20.2(19.7) 5.5(4.4)
06 木	カレーうどん、大根とツナのあえ物、りんご	牛乳、／塩せんべい、／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、カレールー、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、／りんご、／牛乳、／米、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ごま、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、五平餅	493(447) 16.7(15.2) 19.9(16.9) 3.9(3.1)
07 金	わかめ御飯、コロッケ、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、／ビスケット、／米、炊き込みわかめ、／ミートコロッケ(冷凍)、／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、／中華風まんじゅう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、肉まん	553(520) 19.5(17.6) 14.5(14.4) 3.9(3.2)
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、／サブレ、／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、◎サブレ、牛乳、チーズ蒸しパン	602(575) 24.2(21.5) 21.2(21.0) 3.0(2.4)
11 火	ハヤシライス、もやしのナムル、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	618(525) 21.1(17.2) 20.3(14.3) 5.9(4.7)
12 水	御飯、まぐろのフライ、ポテトサラダ、みそ汁(こまつな・たまねぎ)、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、／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、／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	554(551) 20.3(19.7) 14.0(15.9) 5.7(4.5)
13 木	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、キャベツのごま和え、鮭のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、／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、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、野菜かりんとう	569(514) 19.1(17.2) 15.6(14.0) 4.0(3.1)
14 金	ジャンバラヤ、ほうれん草としめじのソテー、コーンスープ(玉ねぎ)、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、／クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／バナナ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、まるごとバナナ	514(493) 15.5(14.7) 17.6(16.9) 3.1(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、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、／サブレ、／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、油、食塩、／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、／みかん缶、／ビスケット、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、グレープゼリー、ビスケット	481(532) 17.7(16.9) 12.8(15.5) 7.2(5.8)

献立表

2025年03月

持田保育園

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、鶏の唐揚げ、コールス ローサラダ、春雨スープ、オ レンジ	元気ヨーグルト、／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、／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、／だい こん、にんじん、はるさめ、水、食塩、中華だし、素、／オレンジ、／牛乳、／焼 きそばめん、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソー ス、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、おや つ焼きそば	575(480) 25.5(20.4) 20.6(13.9) 3.1(2.3)
19 水	御飯、さばの塩焼き、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、／さば、食塩、／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	627(527) 26.7(21.1) 29.2(21.8) 2.3(1.9)
20 木	春分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
21 金	御飯、鶏の唐揚げ、パスタサ ラダ(マヨネーズ)、みそ汁 (かぶ・あげ)、みかん	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、／マカロニ・スパゲティー、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネ ーズ、／かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／みか ん、／牛乳、／小麦粉、砂糖、油、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ちんすこう	725(647) 27.9(24.3) 28.4(25.0) 3.4(2.7)
22 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)
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、／サブレ、／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、◎サブレ、 牛乳、まるごとバナ ナ	555(532) 21.7(19.4) 20.4(20.1) 3.8(3.2)
25 火	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、／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	542(438) 19.1(14.7) 16.6(10.0) 5.7(4.4)
26 水	三色どんぶり、ごぼうときゅ ういのサラダ、豆腐みそ汁 (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、／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、／木綿豆腐、カットわかめ、 ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／いちご、／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、チーズい もち	613(563) 26.0(22.7) 22.6(20.7) 9.9(7.4)
27 木	ミートスパゲティー、ポイル ドコッリー、コンソメスー プ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、スパゲティー、／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、／ホットケーキ粉、牛 乳、砂糖、おから、油、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、おからドー ナツ	556(510) 20.9(18.8) 19.8(17.5) 6.2(5.1)
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、カレーパウダー、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、／スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、スティック パン	619(581) 18.6(17.3) 21.5(20.2) 7.4(6.3)
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	ロールパン、クリームシ ュー、ブロッコリーのマヨ ネーズあえ、バナナ	牛乳、／サブレ、／ロールパン、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、こしょう、／ブロッコリー、にんじん、食 塩、コーン缶、マヨネーズ、／バナナ、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、せんべい	475(441) 18.4(15.9) 17.5(17.0) 6.8(5.2)

※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