

献立表

2025年03月

長野保育園

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)、鶏の唐揚げ、すまし汁(チンゲン菜)、いちご	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／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、ごま、焼きのり、でんぶ、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／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	639(622) 30.0(26.5) 18.2(19.4) 3.1(3.0)
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	ミートスパゲティー、ポイル・ブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、／米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,おにぎり(塩こんぶ)	521(500) 21.0(19.1) 13.8(14.0) 5.9(5.1)
06 木	御飯、田舎煮、小松菜のごま和え(ツナ)、豆腐みそ汁(なめこ)、りんご	牛乳、／塩せんべい、／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、／りんご、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,フライドポテト	554(494) 19.5(17.1) 17.5(14.9) 5.1(4.0)
07 金	御飯、肉団子、白菜とほうれん草のお浸し、かぶのスープ(カニカマ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、こしょう、水、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、片栗粉、／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、／かにかまぼこ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、／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	543(510) 21.7(19.4) 15.6(15.5) 3.6(3.0)
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、／カルテツおさかなサブレ、／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(570) 24.2(21.4) 21.2(21.5) 3.0(2.4)
11 火	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、／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、しょうゆ、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	460(395) 16.8(13.6) 15.4(10.3) 3.5(2.8)
12 水	御飯、さわらの西京焼き、切り干し大根の旨煮、すまし汁(チンゲン菜・えのき)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さくら、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、／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、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,おやつ焼きそば	552(505) 23.7(20.1) 17.7(16.2) 3.8(3.1)
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、／小麦粉、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ちんすこう	594(534) 18.5(16.8) 18.4(16.3) 4.1(3.2)
14 金	御飯、肉じゃが、キャベツのソテー、みそ汁(小松菜・しめじ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、／キャベツ、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、／しょうゆせんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,選べるおやつ	536(502) 18.8(16.9) 12.9(12.9) 7.1(5.4)
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	ハヤシライス、ごぼうときゅうりのサラダ、バナナ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、／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、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎サブレ、牛乳,ラスク	651(608) 20.4(18.3) 23.8(23.6) 6.6(5.4)

献立表

2025年03月

長野保育園

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、鶏の海苔焼き、もやしのナムル、みそ汁(かぶ・あげ)、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／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、／チーズ、小麦粉、ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、油、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、チーズドッグ	596(479) 28.9(22.1) 23.6(15.4) 2.8(2.2)
19 水	御飯、まぐろのフライ、ほうれん草としめじのソテー、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、／ほうれんそう、しめじ、油、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	502(512) 20.0(19.5) 10.8(13.3) 2.7(2.5)
20 木	春分の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
21 金	わかめ御飯、コロッケ、コールスローサラダ、春雨スープ、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)、／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、中華だしの素、／オレンジ、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(ブルーベリー・マーガリン)	525(503) 15.8(15.1) 14.4(14.3) 2.0(1.9)
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、／カルデツおさかなサブレ、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、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、／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、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、お好み焼き	633(598) 24.8(21.9) 23.3(23.3) 4.3(3.7)
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、ポイル7ロッキー、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、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぶ、／ブロッコリー、食塩、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、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、まんまるじゃが	519(498) 21.7(19.6) 17.5(16.8) 7.8(6.5)
27 木	御飯、鶏の唐揚げ、じゃが芋きんぴら、みそ汁(白菜・なめこ)、バナナ	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、／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、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ドーナツ	639(551) 27.3(23.5) 23.0(19.2) 5.8(4.2)
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、／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	ジャンバラヤ、ポテトサラダ、コーンスープ(玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、／カルデツおさかなサブレ、／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、／じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、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、／ゼリー、／ビスケット、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、ゼリー、ビスケット	665(614) 17.1(15.6) 22.8(22.6) 6.6(5.0)

※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
さわら しらす