2025年3月　どんぐりこども園予定献立表

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	午前おやつ / 午後おやつ	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
1	土	チャーハン	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	347	8.0	9.7	107	0.7
		高野豆腐のスープ	ごま油・じゃが芋	高野豆腐	しめじ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ゼリー			麦茶	369	9.1	9.7	98	0.8
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g
ひなまつり	月	ちらし寿司	米・花麩・砂糖	鶏肉	人参・筍・いんげん	麦茶	505	27.2	18.0	182	1.5
		鶏肉の西京焼き	油・ノンマヨネーズ	味噌・かつお節	菜の花・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		菜の花のお浸し	ひなあられ・ゼリーの素	かまぼこ	コーン・玉ねぎ	牛乳	568	32.6	20.3	220	1.7
メニュー 3		花麩のすまし汁	トッピングシュガー	牛乳・ホイップ		ひなあられ・春色ゼリー	Kcal	g	g	mg	g
4	火	ポークハヤシライス	米・押麦・砂糖・油	豚肉	玉ねぎ	麦茶	572	25.9	12.5	343	1.4
		ビーフンサラダ	ハヤシルウ・ビーフン・ごま油	牛乳・チーズ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		チーズ	小麦粉・油・砂糖	なると	マッシュルーム	牛乳	645	30.8	12.6	414	1.7
			いちごジャム・食紅・BP	牛乳・豆乳	抹茶	三色蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g
5	水	ご飯	米	鶏肉	大根・人参	麦茶	550	19.1	16.0	255	1.3
		厚揚げのそぼろ煮	油・砂糖・片栗粉	厚揚げ・大豆ミート	コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		マカロニサラダ	マカロニ・ノンマヨネーズ	わかめ・味噌	えのき	牛乳	636	22.5	18.3	308	1.5
		わかめとえのきの味噌汁	米・ごま	牛乳・かつお節		おかかおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
6	木	ご飯	米	鰆	人参・キャベツ	麦茶	415	17.2	11.5	245	1.4
		鰆の照り焼き	油・砂糖	ツナ	きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		人参しりしり	片栗粉・ごま油	かまぼこ	長ねぎ	麦茶	459	20.4	12.4	295	1.6
		かまぼこのスープ	コーンフレーク・砂糖	ヨーグルト	みかん缶	みかんヨーグルト	Kcal	g	g	mg	g
7	金	カレーうどん	うどん・さつま芋	豚肉	玉ねぎ・ほうれん草	麦茶	572	22.7	14.4	404	1.5
		さつま芋の甘煮	カレールウ・砂糖	豆乳	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ	強力粉・小麦粉・ドライイースト	油揚げ	オレンジ	牛乳	658	27.1	16.4	429	1.8
			豆乳マーガリン・あんこ・砂糖	牛乳・豆乳		手作りパン	Kcal	g	g	mg	g
8	土	あんかけ丼	米	豚肉	キャベツ	麦茶	345	9.9	7.3	125	0.9
		油揚げのスープ	ごま油・砂糖	油揚げ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		りんご	片栗粉	わかめ	りんご	麦茶	367	11.4	6.7	119	1.0
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g
10	月	スタミナ納豆丼	米・押麦	鶏肉	人参・にら・もやし	麦茶	566	22.1	16.2	240	1.3
		切干大根のサラダ	ごま油・麩・砂糖	納豆・大豆ミート	生姜・にんにく・切干大根	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		もずくのすまし汁	食パン・メープルシロップ	さつま揚げ・もずく	キャベツ・玉ねぎ	牛乳	642	26.4	18.1	289	1.5
			砂糖・マーガリン	牛乳		ミルクフレンチトースト	Kcal	g	g	mg	g
11	火	味噌ラーメン	中華麺	豚肉	もやし・コーン・キャベツ	麦茶	609	18.6	16.6	237	1.3
		ひじき煮	ごま油・砂糖・ゼリー	味噌・かまぼこ	にんにく・生姜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	片栗粉・小麦粉	ひじき・油揚げ	人参・いんげん	牛乳	691	22.0	17.7	284	1.5
			砂糖・油・粉糖	牛乳		スノーポール	Kcal	g	g	mg	g
12	水	タコライス	米・押麦	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	麦茶	472	21.5	16.3	213	1.0
		ナムル	油・ケチャップ・ソース	大豆ミート	トマト缶・白菜・長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		大根の味噌汁	カレー粉・砂糖・ごま油	竹輪・味噌	大根・もやし	牛乳	541	25.5	18.6	257	1.1
			じゃが芋・油	牛乳		フライドポテト	Kcal	g	g	mg	g
13	木	食パン	食パン・いちごジャム	鶏肉	筍・玉ねぎ	麦茶	569	18.8	15.5	281	1.5
		筍とじゃが芋のシチュー	じゃが芋・シチュールウ	牛乳	人参・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ごま和え	砂糖・ごま・油	かまぼこ	オレンジ	牛乳	646	22.4	17.3	340	1.7
		オレンジ	米・砂糖・天かす	牛乳・青海苔・かつお節		たぬきおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
らいぎんリクエストメニュー 14	金	ご飯	米・片栗粉・小麦粉・油・ごま油	鶏肉	にんにく・生姜	麦茶	522	18.7	19.4	223	0.9
		から揚げ	春雨・砂糖・ごま・餃子の皮	豚肉	きゅうり・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		春雨サラダ	コーンフレーク・マシュマロ	なると	玉ねぎ	牛乳	597	22.1	22.5	208	1.0
		ひらひらスープ	チョコソース・トッピングシュガー	牛乳・アイスクリーム・ホイップ		アイスパフェ	Kcal	g	g	mg	g
15	土	チキンライス	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	346	10.4	7.0	108	0.6
		キャベツのすまし汁	ケチャップ		キャベツ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		りんご	油		りんご	麦茶	368	12.0	6.3	98	0.7
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	午前おやつ / 午後おやつ	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
17	月	ご飯	米	豚肉・大豆ミート・かつお節	キャベツ	麦茶	492	23.5	15.0	291	1.8
		お好み焼き風ハンバーグ	パン粉・ソース	青海苔・刻み昆布・高野豆腐	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		すき昆布煮	砂糖・麩	さつま揚げ・もずく	人参	牛乳	553	28.1	16.7	351	2.1
		もずくのスープ	うどん・油・砂糖	牛乳・鶏肉	キャベツ・玉ねぎ	焼きうどん	Kcal	g	g	mg	g
18	火	ご飯	米	カレイ	生姜・長ねぎ	麦茶	575	22.7	17.0	201	1.1
		カレイの煮つけ	砂糖・白滝・ごま油	鶏肉	ごぼう・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		鶏肉入りきんぴら	小麦粉・白玉粉・砂糖	竹輪・味噌	切干大根・玉ねぎ	牛乳	650	26.9	18.1	241	1.3
		切干大根と玉ねぎの味噌汁	油・BP・グラニュー糖	牛乳・豆腐		もちもちドーナツ	Kcal	g	g	mg	g
19	水	麻婆豆腐丼	米・押麦	豚肉・大豆ミート	長ねぎ・にら・生姜	麦茶	653	24.5	13.1	240	1.2
		おかか和え	片栗粉・ごま油	豆腐・味噌	にんにく・白菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		里芋のすまし汁	里芋	かまぼこ・かつお節	もやし・小ねぎ	牛乳	761	29.1	14.7	289	1.4
			米・ごま・砂糖	牛乳・味噌		五平餅	Kcal	g	g	mg	g
お誕生日会メニュー 21	金	ご飯	米・じゃが芋・ポテトフレーク・油	豚肉	玉ねぎ・キャベツ	麦茶	689	22.9	23.8	313	1.0
		コロッケ	豆乳マーガリン・小麦粉・パン粉	大豆ミート・納豆	もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		納豆和え	ソース・砂糖・マカロニ・ゼリー	油揚げ	人参	牛乳	800	27.3	27.9	319	1.2
		ABCスープ・ゼリー	ホットケーキミックス・麩粉・トッピングシュガー	牛乳・ホイップ	抹茶	★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g
22	土	そぼろ丼	米	鶏肉	生姜・玉ねぎ	麦茶	339	8.6	7.8	110	0.6
		じゃが芋のすまし汁	砂糖・油		人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ	じゃが芋		オレンジ	麦茶	360	9.7	7.4	102	0.7
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g
24	月	ご飯	米	鶏肉・おから	生姜・玉ねぎ	麦茶	500	17.3	18.9	305	1.4
		つくね焼き	パン粉・砂糖・片栗粉	ひじき・さつま揚げ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ひじきサラダ	ノンマヨネーズ	油揚げ・味噌	えのき	牛乳	562	20.5	21.4	368	1.6
		油揚げとえのきの味噌汁	パイシート・あんこ	牛乳		あんこのくるくるパイ	Kcal	g	g	mg	g
25	火	ナポリタン	スパゲティ	ウィンナー	玉ねぎ・人参・かぼちゃ	麦茶	594	17.3	16.8	175	1.2
		かぼちゃの甘煮	ケチャップ・砂糖		にんにく・ピーマン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		コーンスープ	ソース		コーン・コーンクリーム缶	牛乳	672	20.4	17.8	209	1.5
			米・ごま油・砂糖	牛乳・豚肉・海苔	長ねぎ・にんにく	チュモッパ	Kcal	g	g	mg	g
26	水	食パン	食パン・いちごジャム	肉団子	玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶	486	17.4	13.1	261	1.5
		ミートボールシチュー	じゃが芋・油	牛乳・かつお節	もやし・りんご	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		磯香和え	砂糖・シチュールウ	海苔・竹輪	えのき・チンゲン菜	麦茶	558	20.4	14.7	316	1.8
		りんご	春雨・ごま油	豚肉・豆乳	もやし・生姜・にんにく	マーラータン風	Kcal	g	g	mg	g
27	木	麦ご飯	米・押麦	豚肉	人参・大根	麦茶	513	17.0	16.7	238	1.4
		豚肉とがんもの旨煮	砂糖・スパゲティ	がんもどき	コーン・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		スパゲティサラダ	ノンマヨネーズ・油	わかめ	玉ねぎ	牛乳	578	20.2	18.8	287	1.6
		わかめスープ	お菓子・アガー・砂糖	牛乳	りんごジュース	りんごゼリー・お菓子	Kcal	g	g	mg	g
28	金	ご飯	米	鶏肉	玉ねぎ・切干大根	麦茶	590	24.1	18.6	389	1.2
		鶏肉のオニオンソースがけ	油	油揚げ・豆腐	人参・いんげん	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		切干大根の煮物	砂糖	味噌	なめこ・えのき	牛乳	679	28.7	21.6	410	1.4
		豆腐となめこの味噌汁	小麦粉・砂糖・油・BP	牛乳・豆乳・きな粉		きな粉マフィン	Kcal	g	g	mg	g
29	土	ねぎ塩豚丼	米	豚肉	もやし・人参	麦茶	370	12.4	9.4	123	0.6
		油揚げのすまし汁	ごま油・砂糖	油揚げ	長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	じゃが芋・ゼリー		にんにく	麦茶	397	14.4	9.2	116	0.7
			お菓子			お菓子	Kcal	g	g	mg	g
31	月	さつま芋のカレー	米・押麦	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	540	26.4	19.0	189	1.3
		ツナ和え	さつま芋・油	豆乳・ツナ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		チーズ	カレールウ	さつま揚げ・チーズ	もやし	牛乳	611	31.6	21.5	228	1.5
			麩・豆乳マーガリン	牛乳・青海苔		青海苔スナッ麩	Kcal	g	g	mg	g

＊献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

＊栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）です。

＊食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

＊保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

	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）
3歳未満児	509	19.0	14.8	232	1.2
3歳以上児	575	22.5	16.3	264	1.4