

2025年3月 予定献立表



| | | - | 202 | 0年3月 丁疋附 | <u> </u> | | | | 7 3 |
|-----|-----|-----------------|----------------|--------------------------|--|--------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| | | 午前 | | 昼食献立名 | 午後 | 使用 | 目食材と体内での | 働き | 3色食品群以外の |
| 日 | 曜 | おやつ | 主 食 | 副食 | おやつ | 力や体温になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 使用食材 |
| | | (乳児のみ) | | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | 麦茶 | | ハヤシライス | 牛乳 | 米·油·砂糖· | 豚肉・ツナ・牛乳 | 玉葱・グリンピー ス・トマト水煮・れ | ハヤシルウ・ソー |
| 1 | 土 | ゼリー | ごはん | れんこんとツナのサラダ | コーンフレーク | コーンフレーク | | んこん・人参・きゅ | ス·塩·酢 |
| | | | | フルーツ(パイン缶) | | | | うり・パイン缶 | |
| | | | | | | | | | |
| 2 | 日 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | お | 麦茶 | | エビフライ | 牛乳 | 米・砂糖・油・じゃが | 鮭・卵・エビフラ | れんこん・人参・ | 塩・酢・かつおだ |
| 3 | 誕 | 野菜せんべい | ちらし寿司 | タラモサラダ | , 乳:いちごミルク蒸しパン/幼:桜もち | 芋・マヨドレ・お麩・ ゼリー・蒸しパン(乳 | イ・たらこ・牛乳 | 椎茸・のり・きゅ うり・水菜 | し・醤油・ソース |
| 月 | 生会 | | 2 2 0 7 0 1 3 | すまし汁(花麩・水菜)・ゼリー | ひなあられ | 児)・桜もち(幼児)・ ひなあられ | | ララ 小来 | |
| | | 麦茶 | | 鶏肉のマーマレード煮 | 牛乳 | 米・砂糖・油・ス | 鶏肉・ハム・牛 | マーマレードジャ | 酒·醤油·塩·酢· |
| 4 | 火 | ビスケット | ごはん | 白菜とハムのサラダ | プロッコリーとベーコンのスパゲッティ | パゲッティ | 乳・ベーコン | ム・白菜・きゅうり・ 人参・かぼちゃ・長 | かつおだし・味 噌・ケチャップ・ |
| · | | _,,,,, | 210.70 | 味噌汁(かぼちゃ・長葱) | | | | 葱・ブロッコリー・玉 葱・にんにく | ソース |
| | | 麦茶 | | 肉うどん | 牛乳 | うどん・油・砂 | 豚肉・納豆・かつ | 玉葱・ごぼう・万 | 酒・醤油・みり |
| 5 | ъk | タホ 小魚せんべい | うどん | ほうれん草の納豆和え | きな粉おはぎ | 糖・米・もち | お節・牛乳・きな | 能ねぎ・ほうれ | ん・かつおだし・ 塩 |
| 3 N | ۸,۰ | J 3/// 270- 10- | 2010 | フルーツ(りんご) | C 8430718C | | 粉 | ん草・人参・きゅ うり・りんご | 塩 |
| | | 麦茶 | | 真珠蒸し | 牛乳 | 米・ごま油・片栗 | 豚肉・豆腐・小え | 玉葱・生姜・もや | 塩・醤油・中華だ |
| 6 | 木 | タボ ヨーグルト | ごはん | もやしとニラの中華炒め | ツナマヨパン | 粉・もち米・ホッ | び・カニカマ・牛 | し・ニラ・人参・ | L Time I I I I |
| Ü | 111 | | C1670 | 中華スープ(カニカマ・大根) |)) \ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ | トケーキミック ス粉・マヨドレ | 乳・ツナ | にんにく・大根・ パセリ | |
| | | 麦茶 | | オムライス風 | ヨーグルトドリンク | 米・油・マヨネー | 鶏肉・卵・ツナ・ | 玉葱・人参・ピー | 塩・コンソメ・ケ |
| 7 | 金 | 支尔 ゼリー | チキンライス | オムノイス風。 | ゴークルドドランク バナナ | ズ・マヨドレ・お | チーズ・ヨーグ | マン・キャベツ・きゅうり・にんに | チャップ |
| ' | 217 | 2.7— | 7 42 51 4 | | | せんべい | ルトドリンク | く・パセリ・バナナ | |
| | | 麦茶 | | オニオンスープポテトミートグラタン | おせんべい 牛乳 | 食パン・じゃが | 豚肉・チーズ・ウ | 玉葱・グリンピー | 塩・コンソメ・ケ |
| 8 | ± | 支 余 | △ 11°>. | | | 芋・油・小麦粉・ | インナー・牛乳 | ス・カブ・カブ葉・ | チャップ・醤油・ |
| 0 | _ | カルシウムせんべい | 食パン | カブとウインナーのコンソメ煮 | わかめご飯 | 砂糖・米 | | 人参・キャベツ・ コーン・わかめ | 味噌 |
| | | | | ミルクスープ(キャベツ・コーン) | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| 9 | 日 | | | | | | | | |
| | | | | 4+ 0 172 km + | # 회 | 米·砂糖·油·砂 | 鮭・ベーコン・牛 | かぼちゃ・いん | ふりかけ・酒・醤 |
| 10 | | 麦茶 | | 鮭の照焼き | 牛乳 | 糖・バター・寒 | 乳 コン・ー | げん・人参・カ | 油・みりん・塩・ |
| 10 | 月 | 野菜せんべい | ふりかけこはん | かぼちゃの塩バター煮 | オレンジゼリー | 天・丸ぼうろ | | ブ・カブ葉・オレ ンジジュース | かつおだし |
| | | | | すまし汁(人参・カブ) | 丸ぽうろ | 米・ごま油・春 | じゃこ・カニカ | 万能ねぎ・きゅ | 塩・中華だし・醤 |
| | | 麦茶 | | じゃこチャーハン | 牛乳 | 雨・砂糖・食パ | マ・卵・鶏肉・豚 | うり・人参・もや | 油·酢 |
| 11 | 火 | ビスケット | ごはん | 春雨とささみの中華サラダ | 納豆トースト | ン・マヨドレ | 肉・牛乳・納豆・ チーズ | し・パセリ | |
| | | | | 中華スープ(豚肉・もやし) | | W 18 o 48# | | | +1 U.b.# |
| | | 麦茶 | | チキンカレー | 牛乳 | 米・じゃが芋・ 油・砂糖・パイ皮 | 鶏肉・牛乳・ツ ナ・ヨーグルト | 人参・玉葱・グリ ンピース・大根・ | カレールウ・塩・ 酢・醤油・ココア |
| 12 | 水 | 小魚せんべい | 魚せんべい ごはん | 大根とツナの和風サラダ | ココアシュガーパイ | | | きゅうり | |
| | | | | ヨーグルト | | Mr. N.L. Taladada | | W | \ |
| | | 麦茶 | | すき焼き風煮 | 牛乳 | 米・油・砂糖・ じゃが芋・バ | 豚肉・豆腐・卵・ 牛乳・ウインナー | 白菜・椎茸・長葱・ 春菊・青のり・わ | 酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ |
| 13 | 木 | 木 ヨーグルト | ごはん | 粉ふき芋(青のり) | ピラフ | ター | 130 /1// | かめ・玉葱・人参・コーン・パセリ | 塩・味噌・コンソ |
| | | | | 味噌汁(卵・わかめ) | | | | | × |
| _ | Ī | 麦茶 | | お別れ会(幼児:バイキング) | 牛乳 | やさいぱん・砂糖・ 片栗粉・油・ハッシュ | 鶏肉・チーズ・豆 乳・牛乳 | 生姜・にんにく・ブロッコリー・人参・ | 酒・醤油・塩・酢・ コンソメ |
| 14 | 金 | カルシウムせんべい | やさいぱん | 鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーとチーズのサラダ | レモンケーキ | ドポテト・バター・ゼリー・ホットケーキ | 70 T70 | きゅうり・玉葱・み かん缶・キウイフ | 1277 |
| | L | | | ハッシュドポテト・人参ポタージュ・フルーツポンチ | | ミックス粉 | | ルーツ・いちご・レ | |
| | | 麦茶 | | あんかけ焼きそば | ココア | 中華麺・ごま油・ 片栗粉・砂糖・ご | 豚肉・ちくわ・豆 | 白菜・人参・玉 葱・ひじき・もや | 塩・中華だし・醤 油・酢 |
| 15 | 土 | ゼリー | 中華麺 | ひじきとちくわのごまサラダ | あんドーナツ | 万米材・砂糖・こ ま・あんドーナツ | 腐・ココア | し・きゅうり・万 | иш- er |
| | | 1 | | 中華スープ(豆腐・万能ねぎ) | | | | 能ねぎ | |

[|] 中華スープ(豆腐・万能ねぎ) | *食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

| 年齢 | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食塩相当量(g) |
|------|-------------|----------|-------|---------|----------|
| 1~2歳 | 472 | 16.5 | 16.5 | 61.8 | 1.9 |
| 3~5歳 | 602 | 21.4 | 21.7 | 77.5 | 2.5 |



| | | 午前 | | 昼食献立名 | 午後 | 使用食材と体内での働き | | | 3色食品群以外の |
|----|---|--------------|---------|--|--------------------|----------------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|
| 日 | 曜 | おやつ | 主食 | 副食 | おやつ | 力や体温になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 使用食材 |
| | | (乳児のみ) | | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| 6 | 田 | | | | | | | | |
| | | 麦茶 | | 鰆のごま味噌焼き | 牛乳 | 米・砂糖・ごま・ | 鰆・豆腐・カニカ | 小松菜·人参·三 | 味噌・酒・みり |
| 17 | 月 | 野菜せんべい | ごはん | 豆腐と小松菜のカニカマあんかけすまし汁(鶏肉・三つ葉) | お好み焼き | 片栗粉・お好み 焼き粉・油・揚げ 玉・マヨネーズ | マ・鶏肉・牛乳・豚肉・かつお節 | つ葉・キャベツ | ん・中華だし・ 塩・醤油・かつま だし・ソース |
| | | 麦茶 | | 鶏肉のマーマレード煮 | 牛乳 | 米・砂糖・油・ス | 鶏肉・ハム・牛 | マーマレードジャ ム・白菜・きゅうり・ | 酒·醤油·塩·酢 |
| 18 | 火 | ビスケット | ごはん | 白菜とハムのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・長葱) | ブロッコリーとベーコンのスパゲッティ | パゲッティ | 乳・ベーコン | 人参・かぼちゃ・長 葱・ブロッコリー・玉 葱・にんにく | かつおだし・味噌・ケチャップ・ ソース |
| 19 | 水 | 麦茶 小魚せんべい | うどん | 肉うどん ほうれん草の納豆和え フルーツ(りんご) | 牛乳 二色ぼたもち | うどん・油・砂 糖・米・もち・こ しあん | 豚肉・納豆・かつ お節・牛乳・きな 粉 | 玉葱・ごぼう・万 能ねぎ・ほうれ ん草・人参・きゅ うり・りんご | 酒・醤油・みり ん・かつおだし・ 塩 |
| 20 | 木 | | | 春分の日 | | | | | |
| | | 麦茶 | | オムライス風 | ヨーグルトドリンク | 米・油・マヨネー | 鶏肉・卵・ツナ・ | 玉葱・人参・ピー | 塩・コンソメ・ケ |
| 21 | 金 | ゼリー | チキンライス | キャベツとツナのマヨドレサラダ オニオンスープ | バナナ おせんべい | ズ・マヨドレ・お せんべい | チーズ・ヨーグ ルトドリンク | マン・キャベツ・ きゅうり・にんに く・パセリ・バナナ | チャップ |
| | | 麦茶 | | ポテトミートグラタン | 牛乳 | 食パン・じゃが | 豚肉・チーズ・ウ | 玉葱・グリンピー ス・カブ・カブ葉・ | 塩・コンソメ・ケ |
| 22 | ± | カルシウムせんべい | 食パン | カブとウインナーのコンソメ煮 ミルクスープ(キャベツ・コーン) | わかめご飯 | 芋·油·小麦粉·砂糖·米 | インナー・牛乳 | 人参・キャベツ・コーン・わかめ | チャップ・醤油・ 味噌 |
| 23 | 日 | | | | | | | | |
| | | 麦茶 | | 鮭の照焼き | 牛乳 | 米·砂糖·油·砂 | 鮭・ベーコン・牛 | かぼちゃ・いん | ふりかけ・酒・醤 |
| 24 | 月 | ヨーグルト | ふりかけごはん | かぼちゃの塩バター煮 すまし汁(人参・カブ) | オレンジゼリー 丸ぼうろ | 糖・バター・寒 天・丸ぼうろ | 乳 | げん・人参・カ ブ・カブ葉・オレ ンジジュース | 油・みりん・塩・ かつおだし |
| | | 麦茶 | 1 | じゃこチャーハン | 牛乳 | 米・ごま油・春 | じゃこ・カニカ | 万能ねぎ・きゅ | 塩・中華だし・醤 |
| 25 | 火 | 野菜せんべい | ごはん | 春雨とささみの中華サラダ 中華スープ(豚肉・もやし) | 納豆トースト | 雨・砂糖・食パ ン・マヨドレ | マ・卵・鶏肉・豚肉・牛乳・納豆・ チーズ | うり・人参・もや し・パセリ | 油·酢 |
| 26 | 水 | 麦茶 ビスケット | ごはん | チキンカレー 大根とツナの和風サラダ ヨーグルト | 牛乳 ココアシュガーパイ | 米・じゃが芋・ 油・砂糖・パイ皮 | 鶏肉・牛乳・ツ ナ・ヨーグルト | 人参・玉葱・グリ ンピース・大根・ きゅうり | カレールウ・塩・ 酢・醤油・ココア |
| 27 | 木 | 麦茶 小魚せんべい | ごはん | すき焼き風煮 粉ふき芋(青のり) 味噌汁(卵・わかめ) | 牛乳 ピラフ | 米・油・砂糖・ じゃが芋・バ ター | 豚肉・豆腐・卵・ 牛乳・ウインナー | 白菜・椎茸・長葱・ 春菊・青のり・わ かめ・玉葱・人参・ コーン・パセリ | 酒・かつおだし・ 醤油・みりん・ 塩・味噌・コンソ メ |
| 28 | 金 | 麦茶 ヨーグルト | ロールパン | ポークチャップ マカロニドレッシングサラダ スープ(ブロッコリー・カリフラワー) | 牛乳 プリン | ロールパン・砂 糖・マカロニ・油 | 豚肉・ハム・牛 乳・プリン | 玉葱・にんにく・トマト水煮・きゅうり・人参・ブロッコリー・カリフラ | 塩・コンソメ・ケ チャップ・酢 |
| 29 | ± | 麦茶カルシウムセムべい | 中華麺 | あんかけ焼きそば ひじきとちくわのごまサラダ 中華スープ(豆腐・万能ねぎ) | 牛乳 あんドーナツ | 中華麺・ごま油・ 片栗粉・砂糖・ご ま・あんドーナツ | 豚肉・ちくわ・豆 腐・牛乳 | 白菜・人参・玉 葱・ひじき・もや し・きゅうり・万 能ねぎ | 塩・中華だし・醤油・酢 |
| 30 | 日 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

3月旬の食材

・鰆・しらす・ひじき・わかめ・かぶ・カリフラワー・キャベツ・椎茸・玉葱・ニラ・パセリ・ブロッコリー・水菜・三つ葉・いちご・オレンジ・キウイフルーツ