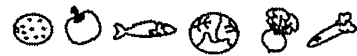


2025年



3月 予定献立表



三田保育園

曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとになるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	上:以上児 下:未満児		
							エネルギー	たんぱく質	脂質
1	土	そぼろ丼 豚汁 ゼリー	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 豆腐	いんげん 大根 人参 ごぼう 蒟蒻 葱	525	19.9	18.4
3	月	ちらし寿司 えびフライ 麩のすまし汁	桜餅風 麦茶	米 小麦粉 油	卵 えび 麩	人参 椎茸 蓮根 胡瓜 葱	451	10.2	11.8
4	火	ごはん 鯖の香味焼き キャベツの塩昆布和え なめこの味噌汁	ジャムクラッカー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖	キャベツ ほうれん草 なめこ	495	20.8	18.8
5	水	ごはん ささみチーズフライ 切干大根サラダ きのこの味噌汁	じゃがバター 牛乳	米 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 ささみ チーズ ツナ	大根 人参 胡瓜 もやし 椎茸 えのき	488	16.7	16.2
6	木	黒糖ロール ハムカツ りんごサラダ 豆乳スープ	チキンライス 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 ハム ヨーグルト チーズ レーズン 豆乳 ウィンナー	りんご キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 コーン ピーマン	543	15.5	25.5
7	金	ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 豆腐の味噌汁	バームクーヘン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	玉葱 もやし ほうれん草 キャベツ わかめ	530	24.1	21.9
8	土	焼きそば にら卵スープ オレンジ	ぼたぼた焼き 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵	キャベツ もやし 人参 ピーマン にら オレンジ	412	15.3	20.1
10	月	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目ひじき 小松菜の味噌汁	レーズン蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 ちくわ 卵 さつま揚げ 大豆	ひじき 蒟蒻 人参 絹さや 小松菜 えのき レーズン	509	18.8	13.2
11	火	あんかけ焼きそば さつま芋の甘煮 木耳の中華スープ	手作りドーナツ 牛乳	麵 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 豚肉 豆腐	もやし 人参 玉葱 青梗菜 椎茸 小松菜 木耳	573	18.3	16.7
12	水	ごはん 八宝菜 肉シュウマイ わかめの中華スープ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なると うずらの卵 ヨーグルト	白菜 木耳 人参 葱 絹さや わかめ パナナ フルーツ缶	440	15.1	11.5
13	木	ホットドック クラムチャウダー いちご	いなり寿司 麦茶	米 小麦粉 油 パン じゃが芋	牛乳 ウィンナー ベーコン あさり 帆立風蒲鉾 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 コーン いちご	396	11.7	16.6
14	金	ごはん ポークカレー(唐揚げ付) ブロッコリーのツナサラダ ゼリー	ロールケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 コーン ブロッコリー	698	21.5	34.3
15	土	和風スパゲティ スープ パナナ	クッキー 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	牛乳 ベーコン	玉葱 しめじ 椎茸 コーン 人参 パナナ	487	14.2	19.3
17	月	ごはん 白身魚フライ ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁	わらびもち 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 たら	ほうれん草 人参 葱	464	17.7	12.4
18	火	ごはん 照り焼きチキン カリフラワーサラダ 麩の味噌汁	マカロニボリタン 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 卵 麩 ベーコン	カリフラワー 胡瓜 葱 玉葱 ピーマン	580	23.6	26.4
19	水	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 胡瓜のごま酢和え わかめの中華スープ	塩せんべい 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉	玉葱 人参 筍 椎茸 ピーマン パイン 胡瓜 もやし	527	14.9	19.1
20	木	春分の日							
21	金	ごはん 親子煮 もやしとウィンナーのソテー 小松菜の味噌汁	やわらかおかき 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵	玉葱 椎茸 グリーンピース もやし ピーマン 小松菜 えのき	464	21.8	21
22	土	焼うどん 豆腐のすまし汁 オレンジ	五穀ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 長葱 椎茸 絹さや 葱	572	15.4	21.8
24	月	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き しめじの味噌汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ	牛乳 豚肉 きな粉 卵	キャベツ もやし 玉葱 長葱 人参 いんげん しめじ わかめ	527	21.1	16.9
25	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ジョア	ババロア 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 牛肉	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー コーン	545	23.2	20.3
26	水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華卵スープ	チーズケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 春雨 大豆 ハム 卵	葱 椎茸 人参 にら 胡瓜 葱	522	20.7	17
27	木	バターロール ハンバーグ パインサラダ 大根と小松菜のスープ	菜飯おにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 挽肉 ヨーグルト	パイン トマト 胡瓜 キャベツ レーズン 大根 小松菜	458	17	19.2
28	金	ビビンバ丼 春雨スープ ブルーベリーゼリー	ぼたぼた焼き 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 春雨 ベーコン	もやし ほうれん草 人参 えのき キャベツ	519	14.9	21.1
29	土	エビピラフ スープ チーズ	バームロール 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 えび チーズ	玉葱 人参 コーン ほうれん草	623	18.9	19.9
31	月	ごはん メンチカツ キャベツの磯香和え 豆腐のすまし汁	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 豆腐 麩	玉葱 キャベツ 小松菜 しめじ	487	14.6	20

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
504	17.7	19.0	2