



## 献立表



2025年03月

そよかぜ保育園

| 日付      | 献立名  | 材料名  | おやつ<br>(◎は10時おやつ)                   | 材料名   |
|---------|--|--|-------------------------------------|---|
| 01<br>土 | 豚肉の甘みそ丼<br>白菜と厚揚げのみそ汁<br>ヨーグルト(リンゴソース)   | 米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉<br>はくさい、えのきたけ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)<br>ヨーグルト(無糖)、りんご、砂糖  | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子(ビスケット・せんべい)   | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべい、                       |
| 03<br>月 | ひな祭り寿司<br>花形にんじんの甘煮<br>菜花の鶏だんご汁<br>いちごデザート<br>            | 米、水、さけ、食塩、切り干しだいこん、干しいたけ、油揚げ、水、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、さやえんどうにんじん、砂糖、食塩、<br>鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、なばな、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、かまぼこ<br>調製豆腐、水、コーンスターチ、砂糖、いちご、バニラエッセンス                      | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>ひなあられ<br>米粉の桜蒸しパン | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ひなあられ<br>米粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、油、甘納豆、桜あん |
| 04<br>火 | ♡カレーうどん<br>♡竹輪の磯辺揚げ<br>白菜とほうれんそうのおかか和え   | ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉<br>ちくわ、あおのり、てんぷら粉、油<br>はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節   | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>鮭葱おにぎり            | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、しょうゆ、さけ缶詰、ごま油、万能ねぎ、すりごま、焼きのり、       |
| 05<br>水 | ご飯<br>ぶりの香り焼<br>♡☆納豆<br>野菜炒め<br>かぶと油揚げのみそ汁   | 米<br>ぶり、しょうゆ、みりん、にんにく、片栗粉、油<br>挽きわり納豆、ねぎ、かつお節、しょうゆ<br>豚肉(肩ロース)、酒、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、ごま油、食塩<br>かぶ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)   | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>パンプティング           | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>食パン、卵、牛乳、砂糖                           |
| 06<br>木 | ハンバーガー<br>フライドポテト<br>♡コーンクリームスープ<br>寒天フルーツポンチ<br>       | コッペパン、鶏ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、チーズ、サニーレタス<br>フライドポテト、食塩<br>クリームコーン缶、コーン(冷凍)、たまねぎ、油、水、コンソメ、豆乳、食塩、片栗粉、パセリ粉<br>粉かんでん、水、砂糖、バナナ、もも缶(白桃)、みかん缶、キウイフルーツ | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>♡チーズケーキ           | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>クリームチーズ、砂糖、小麦粉、卵、生クリーム、レモン果汁          |
| 07<br>金 | ご飯<br>さけのコーンマヨ焼き<br>ブロッコリーとトマトのごまサラダ<br>マロニースープ  | 米<br>さけ、食塩、こしょう、小麦粉、油、マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズ<br>きゅうり、ブロッコリー、トマト、食塩、すりごま<br>マロニー、鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、油、水、コンソメ、酒、しょうゆ、食塩  | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>おかかチーズおにぎり        | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>米、かつお節、しょうゆ、チーズ、焼きのり                  |
| 08<br>土 | ハヤシライス<br>キャベツの昆布サラダ<br>フルーツのヨーグルトあえ   | 米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ<br>キャベツ、にんじん、塩こんぶ、ごま油<br>みかん缶、バイン缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、砂糖   | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子(ビスケット・せんべい)   | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべい                        |
| 10<br>月 | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>りんご入りポテトサラダ<br>五目みそ汁  | 米<br>豚肉(肩ロース)、たまねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒<br>じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、りんご、マヨネーズ、食塩<br>さつまいも、だいこん、はくさい、にんじん、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)  | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>マカロニきな粉           | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>マカロニ、きな粉、砂糖、食塩                        |
| 11<br>火 | ♡高野豆腐入りジャージャーうどん<br>フレンチサラダ<br>オクラとえのきのスープ   | ゆでうどん、豚ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、コンソメ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、テンメンジャン、食塩、片栗粉<br>もやし、にんじん、きゅうり、油、酢、こしょう、砂糖<br>オクラ、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩               | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>ベーコンとチーズの焼きおにぎり   | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、ベーコン、とろけるチーズ                        |
| 12<br>水 | ご飯<br>さわらのカレームニエル<br>ごぼうサラダ<br>トマトのチキンスープ  | 米<br>さわら、食塩、酒、カレー粉、米粉、バター<br>ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、しょうゆ、砂糖、酢、ごま油<br>鶏ひき肉(極粗びき)、キャベツ、たまねぎ、トマト、水、コンソメ、食塩   | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>ほうれんそうとチーズのカップケーキ | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>ほうれんそう、チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、     |
| 13<br>木 | 赤飯<br>♡鶏のから揚げ<br>パスタサラダ<br>はんぺんと小葱のすまし汁<br>♡カルピスゼリー<br> | 米、もち米、ゆであずき、水、食塩、ごま<br>鶏もも(皮なし)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉、油<br>サラダ用スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、ケチャップ、食塩<br>はんぺん、万能ねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>カルピス、水、粉かんでん、みかん缶  | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>☆きな粉あげぱん          | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ロールパン、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖、                |
| 14<br>金 | かやく御飯<br>サバの塩焼き<br>ほうれん草としめじのおかか和え<br>切干大根と油揚げのみそ汁   | 米、鶏ひき肉、にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩<br>さば、食塩<br>ほうれんそう、にんじん、しめじ、かつお節、砂糖、しょうゆ<br>切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ)                              | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>麩ラスク              | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>焼麩、バター、黒糖                             |

|                         |  |   |   |   |
|-------------------------|--|---|---|---|
| 17<br>月                 | ご飯<br>厚揚げの炒め物<br>粉ふき芋<br>五目春雨スープ                       | 米<br>生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、<br>ごま油、しょうゆ、中華だしの素、片栗粉<br>じゃがいも、食塩、あおのり<br>はるさめ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、コーン<br>(冷凍)、油、水、中華だしの素、食塩、ごま  | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>二色おはぎ                               | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、もち米、きな粉、砂糖、食<br>塩、黒ごま、砂糖、                             |
| 18<br>火                 | ご飯<br>鶏むね肉の照り焼き<br>切干大根のごまサラダ<br>小松菜と里芋のみそ汁            | 米<br>鶏むね肉、しょうが、酒、砂糖、食塩、油、片栗粉、かつ<br>お・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉<br>切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、コーン(冷<br>凍)、酢、砂糖、すりごま<br>こまつな、さといも、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色<br>辛みそ)                                       | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>スイートポテト                             | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>さつまいも、砂糖、食塩、豆<br>乳、パニラエッセンス、油、                          |
| 19<br>水                 | ご飯<br>鮭のオーロラソース和え<br>ひじきサラダ<br>青梗菜と厚揚げのみそ汁             | 米<br>さけ、酒、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、ウスターソー<br>ス、マヨネーズ、砂糖、水<br>ひじき、にんじん、もやし、きゅうり、ツナ水煮缶、コー<br>ン(冷凍)、すりごま、ごま油、酢、砂糖、しょうゆ<br>チンゲンサイ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛み<br>そ)                                    | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>クッキー・海苔胡麻                           | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>小麦粉、ベーキングパウダー、<br>無塩バター、砂糖、卵、ごま、<br>あおのり、               |
| 21<br>金                 | ミートスパゲティ<br>豆乳ポトフ<br>清美オレンジ                            | スパゲティ、豚ひき肉(赤身)、たまねぎ、にんじん、<br>油、砂糖、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ、トマ<br>トソース、ホールトマト缶詰、デミグラスソース、小麦<br>粉、米粉<br>鶏肉(もも皮なし)、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、に<br>んじん、水、コンソメ、豆乳、食塩<br>清美オレンジ                       | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>ホットケーキ                              | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>ホットケーキ粉、卵、牛乳、<br>油、メープルシロップ                             |
| 22<br>土                 | 豚肉の甘みそ丼<br>白菜と厚揚げのみそ汁<br>ヨーグルト(リンゴソース)                 | 米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマ<br>ン、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、<br>片栗粉<br>はくさい、えのきたけ、生揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡<br>色辛みそ)<br>ヨーグルト(無糖)、りんご、砂糖   | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子(ビスケット・せん<br>べい)                 | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべ<br>い、                                     |
| 24<br>月                 | ご飯<br>厚揚げのそぼろあん<br>ブロッコリーのチキンサラダ<br>南瓜と玉ねぎのみそ汁         | 米<br>生揚げ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、<br>油、グリーンピース(冷凍)、かつお・昆布だし汁、しょう<br>ゆ、酒、みりん、片栗粉<br>鶏ささ身、酒、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷<br>凍)、酢、油、食塩<br>たまねぎ、かぼちゃ、油揚げ、煮干だし汁、米みそ(淡色<br>辛みそ)                     | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>甘納豆入り黒糖蒸しパン                         | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>小麦粉、ベーキングパウダー、<br>豆乳、黒砂糖、油、甘納豆、                         |
| 25<br>火                 | ♡わかめうどん<br>ささみの天ぷら<br>キャベツのおかか和え<br>☆フルーチェ(いちご)        | ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそ<br>う、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みり<br>ん、食塩<br>鶏ささ身、食塩、こしょう、卵、しょうゆ、片栗粉、小麦<br>粉、油<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節<br>フルーチェ イチゴ、牛乳                                | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>ツナマヨおにぎり                            | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>米、ツナ水煮缶、マヨネーズ、<br>かつお節、塩こんぶ、すりご<br>ま、焼きのり               |
| 26<br>水                 | ご飯<br>♡ぶりの照り焼き<br>小松菜とコーンの納豆和え<br>金時豆の甘煮<br>かぶと油揚げのみそ汁 | 米<br>ぶり、しょうゆ、酒、みりん、砂糖<br>挽きわり納豆、こまつな、コーン(冷凍)、しょうゆ、き<br>び砂糖<br>いんげんまめ(乾)、砂糖、しょうゆ、食塩<br>かぶ、かぶ・葉、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ<br>(淡色辛みそ)  | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>鮭チーズおにぎり                            | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>米、さけ缶詰、酒、チーズ、す<br>りごま、焼きのり、                             |
| 27<br>木                 | ご飯<br>♡肉じゃが<br>青梗菜のごま和え<br>豆腐としめじのみそ汁                  | 米<br>豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、<br>かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん<br>チンゲンサイ、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ<br>木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、油揚げ、ねぎ、煮干だ<br>し汁、米みそ(淡色辛みそ)                                       | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>☆おやつ焼きそば                            | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>焼きそばめん、豚肉(ばら)、<br>キャベツ、にんじん、ピーマ<br>ン、ごま油、ウスターソース、       |
| 28<br>金                 | ☆パリパリ春巻き丼<br>フレンチサラダ<br>青梗菜とえのきのスープ<br>♡ジョア(マスカット)     | 米、春巻きの皮、油、豚ひき肉、はるさめ、たけのこ(ゆ<br>で)、干ししいたけ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごま<br>油、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうが、油<br>もやし、にんじん、きゅうり、ハム、油、酢、食塩、こ<br>しょう、砂糖<br>木綿豆腐、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だ<br>しの素、食塩<br>ジョア マスカット | ◎牛乳、◎バナナ<br>牛乳<br>マドレーヌ                               | 牛乳、バナナ<br>牛乳<br>ホットケーキ粉、卵、三温糖、<br>牛乳、レモン果汁、バター、                         |
| 29<br>土                 | ピピンパ<br>かぶのスープ<br>ヨーグルト                                | 米、豚ひき肉、鶏ひき肉、ねぎ、しょうが、にんにく、<br>油、しょうゆ、みりん、砂糖、もやし、にんじん、水、食<br>塩、ほうれんそう、ごま油、ごま<br>ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食<br>塩<br>ヨーグルト(無糖)、いちごジャム   | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>お菓子(ビスケット・せん<br>べい)                 | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>ビスケット、ソフトおせんべ<br>い、                                     |
| 31<br>月                 | ドライカレーライス<br>マカロニサラダ<br>ワンタンスープ                        | 米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶど<br>う、しょうが、にんにく、油、カレー粉、コンソメ、ケ<br>チャップ、米粉<br>マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、たまねぎ、キャバ<br>ツ、マヨネーズ、食塩、砂糖、酢<br>ワンタンの皮、豚ひき肉、ねぎ、チンゲンサイ、食塩、<br>しょうゆ、がらスープ                  | ◎牛乳、◎ビスコ<br>牛乳<br>♡チヂミ                                | 牛乳、ビスコ<br>牛乳<br>にら、豚ひき肉、コーン(冷<br>凍)、しらす干し、米粉、食<br>塩、水、ごま油、しょうゆ、ご<br>ま油、 |
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) |  | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 19.1 g<br>塩分 1.6 g   | 鉄 2.8 mg<br>カルシウム 243 mg<br>ビタミンC 25 mg<br>食物繊維 4.7 g |   |

※0~2歳児クラスは午前のおやつに牛乳70mlとビスケット類(ビスコ)またはバナナが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。

※食材の納入状況により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

※3月まであずさ保育園とそよかぜ保育園の5歳児のリクエストメニューが登場します。

(♡あずさ保育園 ☆そよかぜ保育園 となっております)