

# 3月 献立表 乳児・幼児

2025年 3月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	中華丼 れんごんの甘辛煮 キャベツの浅漬け りんご 豆腐の味噌汁	◎シウガーラスク ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	くるまえば、豚もも肉、絹ごし豆腐、かたくちいわし、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、れんこん、キャベツ、かぶ、りんご、カットわかめ、こまつな、いちご	はいが精米、なたね油、砂糖、かたくり粉、食パン、マーガリン	こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、本みりん、かつお・昆布だし、まみそ	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.7g 脂質 11.9g 炭水化物 87.1g 塩分 2.5g
3 月	ちらし寿司 豚肉の野菜巻き さつまいもと刻み昆布の煮物のらぼうのお浸し いちご 花巻のすまし汁	◎さくらもち ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	桜でんぶ、卵、しばえび、豚かたロース、あずき、かたくちいわし	にんじん、れんこん、かんぴょう、さやえんどう、刻み昆布、いちご、だいこん、豆腐、バナナ	はいが精米、砂糖、なたね油、じゃがいも、さつまいも、釜焼きふ、薄力粉、白玉粉	食塩、鮭フレーク、かつおだし、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、のらぼう、水、麦茶	エネルギー 636kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.8g 炭水化物 118.3g 塩分 2.7g
4 火	キャロパン(天然酵母) かじきのコーンフレーク焼き ポトフライ ブロッコリーとツナのサラダ かぶのクリームスープ	◎小松菜と鶏そぼろご飯 ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎麦茶	めかじき、ツナ缶、ベーコン、牛乳、鶏ひき肉、かたくちいわし	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、かぶ、かぶの葉、こまつな、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、コーンフレーク、なたね油、じゃがいも、砂糖、食塩不使用バター、はいが精米	食塩、水、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋風だし	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.6g 炭水化物 93.4g 塩分 2.2g
5 水	ごはん 鶏肉のチリソース風 春雨ソテー もやしのナムル わかめの吸い物	◎ココアフレンチトースト ◎煮干し ◎みかん ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、卵、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、スイートコーン、もやし、にら、生わかめ、豆腐、みかん	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、はるさめ、ごま油、いりごま、食パン	トマトケチャップ、洋風だし、しょうが、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、ピュアココア	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.3g 炭水化物 83.0g 塩分 2.1g
6 木	山形芋煮風うどん 千草焼 白菜のお浸し みかん	◎じゃがもち ◎煮干し ◎りんご ◎麦茶	牛もも肉、卵、鶏ひき肉、削り節、かたくちいわし	ごぼう、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、はくさい、こまつな、みかん、りんご	うどん、さといも、板こんにゃく、なたね油、砂糖、いりごま、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、食塩、水、麦茶	エネルギー 693kcal たんぱく質 28.2g 脂質 14.4g 炭水化物 120.6g 塩分 6.0g
7 金		◎きな粉プリン ◎煮干し ◎はっさく ◎牛乳	牛乳、きな粉、かたくちいわし	粉寒天、はっさく	砂糖、黒蜜	水	エネルギー 195kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.3g 塩分 0.2g
8 土	ごはん 肉豆腐 ごぼうのおかか煮 大根の甘酢和え 小松菜とねぎの味噌汁	◎コーンのおやき ◎ぼんかん ◎麦茶	豚もも肉、木綿豆腐、かつお節	たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、万能ねぎ、コーン缶、ぼんかん	はいが精米、しらたき、砂糖、なたね油、じゃがいも、米粉、かたくり粉	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、かつおだし、まみそ、水、麦茶	エネルギー 477kcal たんぱく質 17.8g 脂質 8.4g 炭水化物 87.1g 塩分 1.6g
10 月	パンズパン(天然酵母) たらとじゃがいものマカロニグラタン ウインナーとキャベツのソテー ブロッコリーのしらす和え 具たくさんトマトスープ	◎焼きおにぎり ◎煮干し ◎いちご ◎麦茶	すけとら、牛乳、チューダーチーズ、ウインナーソーセージ、しらす干し、かたくちいわし	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、チンゲンサイ、ホルムトマト缶、いちご	食パン、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター、パン粉、マカロニ、砂糖、なたね油、かたくり粉、はいが精米	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、水、まみそ、麦茶	エネルギー 659kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.4g 炭水化物 105.8g 塩分 2.8g
11 火	カレーライス(調理保育) 白菜とチンゲン菜の塩煮 シルバーサラダ キャベツのゆかり和え もやしスープ	◎カルシウムトースト ◎煮干し ◎いよかん ◎牛乳	豚かた肉、牛乳、しらす、ピザ用チーズ、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、みずな、スイートコーン、キャベツ、もやし、ほうれんそう、長ねぎ、あおさ、いよかん	はいが精米、じゃがいも、なたね油、はるさめ、食パン、食塩不使用バター	カレールウ、食塩、マヨネーズ、ゆかりふりかけ、洋風だし	エネルギー 676kcal たんぱく質 24.5g 脂質 27.5g 炭水化物 91.6g 塩分 4.7g
12 水	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 大根のえびあんかけ 小松菜と油揚げの和え物 卵とえのきの味噌汁	◎りんごトレーズンの蒸しパン ◎煮干し ◎バナナ ◎牛乳	鶏ささみ、くるまえば、油揚げ、卵、牛乳、かたくちいわし	梅干し、だいこん、しいたけ、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、カリフラワー、えのきたけ、万能ねぎ、りんご、干しぶどう、バナナ	はいが精米、薄力粉、なたね油、かたくり粉、砂糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、まみそ、ベーキングパウダー	エネルギー 605kcal たんぱく質 30.2g 脂質 14.1g 炭水化物 94.0g 塩分 2.3g
13 木	しらすとツナのスパゲティ ほうれん草とコーンのソテー お豆とれんごんのサラダ 大根のスープ	◎じゃがあおさスティック ◎煮干し ◎ネーブルオレンジ ◎牛乳	ツナ缶、しらす、ベーコン、蒸し大豆、かたくちいわし、牛乳	こまつな、エリンギ、にんにく、刻みのり、ほうれんそう、スイートコーン、れんこん、だいこん、たまねぎ、豆腐、あおさ、ネーブルオレンジ	スパゲッティ、なたね油、いりごま、砂糖、じゃがいも、かたくり粉	食塩、洋風だし、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢	エネルギー 453kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.4g 炭水化物 66.9g 塩分 3.5g
14 金	ごはん 鮭の味噌照り焼き 豚肉と根菜の旨煮 菜の花の白和え おふと水菜のすまし汁	◎スティックパイ ◎煮干し ◎りんご ◎牛乳	さけ、豚かたロース、木綿豆腐、きな粉、かたくちいわし、牛乳	ごぼう、れんこん、ほうれんそう、なのはな、にんじん、ぶなしめじ、みずな、りんご	はいが精米、薄力粉、なたね油、砂糖、さといも、すりごま、釜焼きふ	食塩、まみそ、本みりん、しょうが、かつおだし、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、パイ皮	エネルギー 586kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.8g 炭水化物 82.9g 塩分 2.2g
15 土	ぶどう食パン(天然酵母) クリームシュー もやしの塩炒め にんじんしりしり	◎わかめごはん ◎いちご ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、もやし、エリンギ、長ねぎ、わかめ、いちご	ぶどうパン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、なたね油、はいが精米、いりごま	洋風だし、食塩、麦茶	エネルギー 515kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.1g 炭水化物 87.2g 塩分 2.0g
17 月	ごはん ぶりの塩こうじ焼き 五目きんぴら ほうれん草とひじきの和風和え 大根と油揚げのすまし汁	◎味噌ポテト ◎煮干し ◎はっさく ◎麦茶	ぶり、豚かたロース、ツナ缶、油揚げ、かたくちいわし	ごぼう、れんこん、にんじん、ほうれんそう、干しひじき、スイートコーン、だいこん、万能ねぎ、はっさく	はいが精米、しらたき、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉	塩こうじ、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水、まみそ、麦茶	エネルギー 587kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.0g 炭水化物 84.6g 塩分 2.0g
18 火	食パン(天然酵母) チキンステアビア 野菜とベーコンの塩煮 里芋としらすのマヨサラダ ミルクスープ	◎おはぎ ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	鶏もも肉、ベーコン、しらす、牛乳、あずき、きな粉、かたくちいわし	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、こまつな、もやし、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、バナナ	食パン、砂糖、さといも、じゃがいも、食塩不使用バター、もち米、はいが精米	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、洋風だし、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 613kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.6g 炭水化物 94.8g 塩分 2.2g
19 水	お赤飯 豚肉のごま照り焼き 白菜とえびのうま煮 ブロッコリーのごま和え のっぺ汁(佐賀県)	◎オレンジケーキ ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	あずき、豚かたロース、くるまえば、鶏もも肉、卵、牛乳、かたくちいわし	はくさい、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、ぶなしめじ、ごぼう、れんこん、さやえんどう、ネーブルオレンジ、キウイフルーツ	もち米、はいが精米、いりごま、なたね油、ごま油、砂糖、かたくり粉、すりごま、さといも、さつまいも、薄力粉、食塩不使用バター、粉糖	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 784kcal たんぱく質 33.0g 脂質 22.4g 炭水化物 119.8g 塩分 2.5g

21	金	ごはん 白身魚のみみじ焼き さつまいもの甘煮 菜の花としらすのお浸し キャベツとかぶの味噌汁	◎サモサ ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	メルルーサ、しらす、豚ひき肉、かたくちいわし、牛乳	にんじん、なのはな、ほうれんそう、キャベツ、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、いちご	はいが精米、薄力粉、さつまいも、砂糖、じゃがいも、ぎょうざの皮、なたね油	マヨネーズ、こいくちしょうゆ、水、かつおだし、麦みそ、カレー粉、食塩	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.0g 炭水化物 91.0g 塩分 2.2g
24	月	なめこうどん さばの塩焼き 里芋とがんもの煮物 ほうれん草のりお和え	◎ごはんでお好み焼き ◎煮干し ◎ネーブルオレンジ ◎麦茶	さば、がんもどき、豚ももミンチ、かたくちいわし	なめこ、長ねぎ、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、しゅんぎく、刻みのり、万能ねぎ、ネーブルオレンジ	干しうどん、さといも、砂糖、はいが精米、なたね油、薄力粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、麦みそ、水、麦茶	エネルギー 585kcal たんぱく質 27.7g 脂質 15.1g 炭水化物 90.1g 塩分 4.4g
25	火	干し辛パン(天然酵母) 豆腐入りナゲット 白菜とツナの煮し煮 さつまいもサラダ スナップエンドウとたまねぎのスープ	◎みたらしだんご ◎煮干し ◎バナナ ◎麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、かたくちいわし	たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、スナップえんどう、にんじん、バナナ	食パン、かたくり粉、なたね油、さつまいも、砂糖、上新粉、白玉粉	水、食塩、トマトケチャップ、穀物酢、洋風だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 490kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.0g 炭水化物 77.2g 塩分 2.2g
26	水	ごはん さわらの蒲焼き 根菜の炒め煮 小松菜の味噌和え 水菜とねぎのすまし汁	◎納豆ピザ ◎煮干し ◎ぼんかん ◎麦茶	さわら、豚かたロース、木綿豆腐、挽きわり納豆、かたくちいわし	れんこん、だいこん、にんじん、こまつな、みずな、万能ねぎ、刻みのり、ぼんかん	はいが精米、米粉、なたね油、ながいも、砂糖、ぎょうざの皮	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 543kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.6g 炭水化物 75.2g 塩分 1.4g
27	木	パンズパン(天然酵母) ハンバーグ カレービーフン フルーツサラダ クラムチャウダー	◎たらこのだし汁ごはん ◎キウイフルーツ ◎煮干し ◎麦茶	豚ひき肉、くるまえば、あさり、牛乳、たらこ、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、にら、キャベツ、みかん、干しぶどう、コーン缶、万能ねぎ、刻みのり、キウイフルーツ	食パン、パン粉、なたね油、ビーフン、砂糖、じゃがいも、薄力粉、はいが精米	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、水、洋風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.3g 脂質 17.8g 炭水化物 93.0g 塩分 2.7g
28	金	ごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根の煮物 菜の花とツナのごま和え 根菜の味噌汁	◎きな粉とブルーのクッキー ◎煮干し ◎いちご ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、ツナ缶、きな粉、豆乳、かたくちいわし、牛乳	しょうが、切干しだいこん、にんじん、しいたけ、なのはな、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、プルーン、いちご	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、いりごま、さつまいも、米粉	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 635kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.4g 炭水化物 92.4g 塩分 2.3g
29	土	ねぎ塩豚丼 じゃがいもと桜エビの炒め煮 もやしのお浸し みかん 豆腐の味噌汁	◎牛乳クリームサンド ◎いよかん ◎牛乳	豚かたロース、さくらえび、牛乳	たまねぎ、もやし、みずな、スイートコーン、みかん、豆腐、にんじん、みかん缶、いよかん	はいが精米、かたくり粉、じゃがいも、食パン、上新粉、砂糖、なたね油	食塩、おろししょうが、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.0g 炭水化物 82.9g 塩分 2.0g
31	月	ごはん 鶏つくねの照り焼き ひじきと大豆の煮物 大根のじゃこサラダ けんちん汁	◎いちごケーキ ◎煮干し ◎キウイフルーツ ◎牛乳	鶏ひき肉、大豆水煮缶、油揚げ、しらす、木綿豆腐、卵、牛乳、生クリーム、かたくちいわし	れんこん、にんじん、長ねぎ、干しひじき、だいこん、みずな、しいたけ、ごぼう、いちご、キウイフルーツ	はいが精米、パン粉、なたね油、砂糖、しらたき、ごま油、さといも、薄力粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、穀物酢、ベーキングパウダー	エネルギー 617kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.5g 炭水化物 93.2g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です