

令和7年3月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	土	牛乳 せんべい 中華丼 青のりポテト チンゲン菜スープ りんご	牛乳 クラッカー・ジャムサンド (いちご)	米 ごま油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 油	豚小間肉 牛乳	人参 しいたけ もやし 白菜 青のり チンゲン菜 玉ねぎ りんご いちごジャム	559kcal	17.1g	1.4g
3	17	月	牛乳 リッツ ちらし寿司 鶏肉の照り焼き もやしの和風和え すまし汁(麴) いちご	牛乳 3色パイ ひなあられ	米 上白糖 油 ごま油 花麴 パイ生地 グラニュー糖 バター ひなあられ	たまご 鶏もも肉 牛乳	昆布 人参 さやえんどう きざみりのり 菜の花 ほうれん草 もやし えのき 万能ねぎ いちご	576kcal	21.5g	1.7g
4		火	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの和風和え すまし汁(麴) いちご	牛乳 あんバターパイ	米 上白糖 ごま油 麴 パイ生地 バター	鶏もも肉 牛乳 こしあん	ほうれん草 もやし 人参 菜の花 えのき 万能ねぎ いちご	515kcal	19.8g	1.5g
4	18	火	牛乳 コーン スナック ミルクパン 鮭のフライ ココロサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 高菜ごはん	ロールパン マヨドレ 薄力粉 パン粉 油 米 ごま油 上白糖	鮭 チーズ 牛乳	きゅうり 人参 とうもろこし かぶ 玉ねぎ パナナ 高菜	569kcal	22.2g	1.9g
5	19	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん 豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁(白菜) りんご	牛乳 カルピスゼリー せんべい	米 ごま油 上白糖 せんべい	豚バラ肉 ひきわり納豆 油揚げ みそ 牛乳 カルピス	大根 生姜 万能ねぎ ほうれん草 人参 えのき 白菜 りんご 粉寒天	580kcal	19.9g	1.2g
6	21	木	牛乳 コーン クッキー 小松菜のクリームパスタ ブロッコリーサラダ チキンスープ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ 油 薄力粉 バター 三温糖 米 上白糖	ベーコン 牛乳 みそ 粉チーズ ツナ 鶏もも肉	小松菜 玉ねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー 人参 キャベツ パナナ 昆布	579kcal	22.8g	2.1g
7		金	牛乳 リッツ 麦ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 白菜の磯辺和え みそ汁(わかめ) 清見オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 押麦 片栗粉 油 三温糖 コーンフレーク マシュマロ バター	鶏もも肉 わかめ みそ 牛乳	生姜 白菜 もやし 人参 きゅうり きざみりのり ねぎ 清見オレンジ	555kcal	19.5g	1.8g
8	22	土	牛乳 ビスケット 豚丼 高野豆腐の煮物 みそ汁(ほうれん草) りんご	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 上白糖 三温糖 薄力粉	豚小間肉 高野豆腐 鶏もも肉 みそ 牛乳 粉チーズ	生姜 玉ねぎ 人参 大根 いんげん ほうれん草 しいたけ りんご	541kcal	24.3g	1.5g
10	24	月	牛乳 リッツ 食パン 豚肉のちゃんこ鍋風 マカロニサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 ツナとえのきごはん	食パン 油 三温糖 マカロニ マヨドレ 米	豚小間肉 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 人参 とうもろこし クリームコーン パナナ えのき	584kcal	23.1g	1.8g
11	25	火	牛乳 コーン スナック ごはん 肉団子のちゃんこ鍋風 ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬け りんご	牛乳 ココアクッキー	米 パン粉 つきこんやく 薄力粉 片栗粉 バター 粉砂糖	鶏ひき肉 焼き竹輪 牛乳	玉ねぎ 生姜 昆布 しいたけ 人参 白菜 ねぎ にんにく 青のり きゅうり かぶ りんご	587kcal	22.2g	1.5g
12	26	水	牛乳 のりもの ビスケット 麦ごはん さばのごまだれ焼き ひじきの煮物 みそ汁(里芋) オレンジ	牛乳 チキンナゲット	米 押麦 白いりごま 三温糖 里芋 マヨドレ 薄力粉 片栗粉 油	鯖 油揚げ みそ 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	生姜 ひじき 人参 いんげん えのき 万能ねぎ オレンジ 玉ねぎ	523kcal	24.2g	1.2g
13	27	木	牛乳 コーン クッキー ごはん チキンカツ フレンチサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリー)	米 マヨドレ パン粉 油 三温糖 ホットケーキ粉 バター	鶏むね肉 ベーコン 牛乳	にんにく 白菜 きゅうり 赤パプリカ 玉ねぎ 大根 人参 いちご ブルーベリージャム	559kcal	22.6g	1.9g
14		金	牛乳 リッツ カレーライス フレンチサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 ホットケーキ(生クリーム)	米 油 じゃが芋 薄力粉 メープルシロップ バター ホットケーキ粉 上白糖	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 赤パプリカ 大根 いちご	525kcal	18.3g	1.9g
14	28	金	牛乳 リッツ しょうゆラーメン シュウマイ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 中華おこわ	中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 シュウマイの皮 三温糖 米 もち米	なると 豚小間肉 豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	生わかめ とうもろこし もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり パナナ 人参 だけのこ 干し椎茸	519kcal	22.1g	1.9g
15		土	牛乳 リッツ タンメン シュウマイ 中華風きゅうり パナナ	牛乳 中華おこわ	中華麺 ごま油 上白糖 片栗粉 シュウマイの皮 三温糖 米 もち米	豚バラ肉 なると 豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	生姜 キャベツ 人参 とうもろこし もやし にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり パナナ だけのこ	552kcal	21.4g	2.3g
15	29	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 小松菜の煮びたし みそ汁(かぶ) りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 麴 ホットケーキ粉 黒糖	鶏もも肉 油揚げ みそ 牛乳	ねぎ きざみりのり 白菜 人参 しいたけ 小松菜 かぶ りんご	533kcal	20.5g	1.3g
15	31	月	牛乳 リッツ ミートソーススパゲティ オレンジ アップルドレッシングサラダ ベーコンスープ	牛乳 里芋ごはん	スパゲティ 油 薄力粉 三温糖 米 里芋	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり りんご チンゲン菜 とうもろこし オレンジ 万能ねぎ	522kcal	21.2g	1.8g

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※今月の果物はりんご・いちご・清見オレンジ・バナナ・オレンジを予定しています。

※ひまわり組のリクエスト給食です。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。