

# ＜令和7年度3月の献立＞

風の子保育園・風の子ベビーホーム

日	曜日	献立	おやつ10時/15時	血や肉になる	からだの調子を整える	力や体温となる
2	月	昼 ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの白和え 玉葱と人参の味噌汁	マンナビスケット 牛乳 おあげきなこ 牛乳	赤魚、豆腐、味噌 (油揚げ、きな粉、牛乳)	ねぎ、しめじ、人参、大葉 ひじき、小松菜、玉葱、えのき わかめ	米、三温糖 ごま、こんにやく (三温糖、黒砂糖)
3	火	昼 ひなちらし寿司 ほうれん草と菜の花のお浸し 豆腐とえのきの赤だし	コーンフレーク 牛乳 いちごカップケーキ 牛乳	鮭、高野豆腐、豆腐 鶏卵、ちりめんじゃこ 味噌 (牛乳)	蓮根、人参、きぬさや、菜の花 きゅうり、しいたけ、のり ほうれん草、えのき、三つ葉 (いちごジャム)	米、三温糖、お麩 (ホットケーキミックス バター、上白糖)
4	水	昼 わかめごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ	さつまいもスティック 牛乳 おかき/*コーンフレーク 牛乳	鶏肉、牛乳 (牛乳)	わかめ、人参、きゅうり コーン、玉葱、しいたけ レタス、パセリ	米、片栗粉、サラダ油 マヨドレ、三温糖 じゃがいも、シチュールウ (もち米、サラダ油)
5	木	昼 ごはん メルルーサの青のりパン粉焼 切干し大根の炒り煮 春キャベツと油揚げの清汁	バナナチップス 牛乳 フライドポテト 牛乳	メルルーサ、油揚げ 高野豆腐、味噌 (牛乳)	あおさ、人参、サニーレタス 切干大根、えのき、ねぎ 新きゃべつ	米、パン粉、サラダ油 三温糖 (じゃがいも、サラダ油)
6	金	昼 ごはん 豆腐の松風焼き 菜の花と油揚げの酢味噌和え 白菜とえのきの清汁	オレンジ 牛乳 焼いも 牛乳	鶏肉、豆腐、鶏卵 油揚げ、味噌 (牛乳)	玉葱、しいたけ、ねぎ、人参 きゅうり、菜の花、わかめ 人参、えのき、白菜	米、白ごま、パン粉 三温糖 (さつまいも)
7	土	昼 キーマカレー バナナ	市販菓子・お茶 市販菓子・お茶	合挽ミンチ	玉葱、人参、しめじ、エリンギ パプリカ、バナナ	米、サラダ油 カレールウ
9	月	昼 ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 揚げだし豆腐 きのこ白菜の清汁	ウエハース 牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	鮭、味噌、豆腐 (牛乳)	大葉、人参、ねぎ、白菜 まいたけ、えのき	米、マヨドレ、サラダ油 三温糖、片栗粉 (マカロニ、サラダ油 三温糖、黒砂糖)
10	火	昼 ハヤシライス かぼちゃサラダ りんご	バナナチップス 牛乳 せんべい・チーズ 牛乳	和牛 (牛乳、チーズ)	玉葱、人参、マッシュルーム トマト、かぼちゃ、レーズン きゅうり、りんご	米、サラダ油、マヨドレ 三温糖、ハヤシルウ (塩せんべい)
11	水	昼 ごはん 鱈のフライ 春雨の酢の物 じゃがいもと玉葱の味噌汁	オレンジ 牛乳 チヂミ 牛乳	鱈、味噌 (牛乳)	キャベツ、きゅうり、パプリカ 玉葱、ねぎ (人参、玉葱、にら)	米、薄力粉、パン粉 サラダ油、春雨、白ごま 三温糖、じゃがいも トマトケチャップ、 中濃ソース (薄力粉、片栗粉、ごま油)
12	木	昼 ごはん 回鍋肉 切干大根ときゅうりのナムル 中華スープ	チーズ 牛乳 ヨーグルト 牛乳	豚肉、味噌、鶏手羽元 (牛乳、ヨーグルト)	キャベツ、玉ねぎ、人参 切干し大根、きゅうり、わかめ ねぎ、ピーマン	米、ごま油、サラダ油 三温糖、白ごま
13	金	昼 ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりと春キャベツの和え物 のっぺい汁	かぼちゃスティック 牛乳 水ようかん 牛乳	鯖、味噌 鶏肉、ちりめんじゃこ (あずき、牛乳)	ねぎ、人参、大葉、きゅうり わかめ、大根、ごぼう、しいたけ 新きゃべつ (粉寒天)	米、三温糖、白ごま こんにやく、片栗粉 (三温糖)
14	土	昼 麻婆豆腐丼 オレンジ	市販菓子 市販菓子	豆腐、豚ひき肉、味噌	ねぎ、しいたけ、パプリカ オレンジ	米、片栗粉、サラダ油
16	月	昼 ごはん 鯖の幽庵焼き ほうれん草の納豆和え 春キャベツと油揚げの清汁	マンナビスケット 牛乳 ゴマきな粉棒 牛乳	鯖、納豆、油揚げ (きな粉、牛乳)	大葉、人参、ほうれん草 えのき、ねぎ、新きゃべつ しめじ	米、三温糖 (白ごま、黒ごま、水あめ)
17	火	昼 ごはん 高野豆腐の酢豚風 大根のナムル きのこのスープ	オレンジ 牛乳 お麩ラスク 牛乳	高野豆腐、鶏手羽元 (きな粉、牛乳)	パプリカ、ピーマン、しいたけ 人参、玉葱、大根、きゅうり まいたけ、エリンギ、しめじ	米、片栗粉、サラダ油 上白糖、ごま油、白ごま (お麩、三温糖、オリーブオイル)
18	水	昼 食パン ビーフシチュー 大根と水菜のぱりぱりサラダ チーズ	バナナチップス 牛乳 五平餅 牛乳	牛肉、ちりめんじゃこ チーズ (牛乳、味噌)	しめじ、人参、玉葱、水菜 トマト、大根、ブロッコリー	食パン、ぎょうざの皮 じゃがいも、サラダ油 ビーフシチュールウ (米、三温糖、ごま)

\* 4日の15時おやつは、乳児はコーンフレークになります。

風の子保育園・風の子ベビーホーム

日	曜日	献立	おやつ10時/15時	血や肉になる	からだの調子を整える	力や体温となる
19	木	昼 ごはん タンドリーチキン おからの骨太サラダ 根菜の味噌汁	さつまいもスティック 牛乳 ヨーグルト・クッキー 牛乳	鶏肉, ヨーグルト, おから チーズ, 油揚げ, 味噌 (牛乳, 豆乳, ヨーグルト)	ブロッコリー, サニーレタス コーン, レタス, きゅうり しめじ, 大根, ごぼう, ねぎ 人参	米, 三温糖, マヨドレ カレー粉, トマトケチャップ (薄力粉, 三温糖, バター)
21	土	昼 ソースカツ丼 りんご	市販菓子 市販菓子	豚肉	人参, キャベツ, 玉ねぎ りんご	米, 薄力粉, サラダ油 パン粉, 中濃ソース
23	月	昼 ごはん 鯖の塩焼き 昆布の佃煮 じゃがいとひじきのほっこり だいこんと油揚げの味噌汁	ウエハース 牛乳 豆乳ケーキ 牛乳	鯖, 油揚げ, 味噌 (豆乳, 牛乳)	大根, 人参, 大葉, 昆布, ひじき さやいんげん, わかめ, ねぎ	米, ごま, 三温糖 じゃがいも, こんにやく サラダ油 (ホットケーキミックス, サラダ油, 三温糖)
24	火	昼 ごはん カラフルチンジャオロース 小松菜ときのこのナムル 野菜スープ	コーンフレーク 牛乳 みそポテト 牛乳	牛肉, 鶏手羽元 (味噌, 牛乳)	ピーマン, もやし, 玉葱, 小松菜 しめじ, えのき, エリンギ, 人参 キャベツ, コーン, ねぎ	米, じゃがいも, ごま油 サラダ油, 白ごま (じゃがいも, 三温糖, 薄力粉, 片栗粉)
25	水	昼 ごはん 鰯の竜田揚げ かぼちゃ煮 豚汁	さつまいもスティック 牛乳 カラメル大豆 牛乳	鰯, 豚肉, 味噌 (大豆, 牛乳)	かぼちゃ, 大根, 人参, ごぼう しいたけ, ねぎ	米, 三温糖, こんにやく 片栗粉, サラダ油 (片栗粉, 三温糖, サラダ油)
26	木	昼 大豆入りミートスパゲティ 海藻サラダ オレンジ	バナナ 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	合挽ミンチ, 大豆 (豆腐, きな粉, 牛乳)	セロリ, 玉葱, 人参, トマト レタス, オクラ, オレンジ 海藻ミックス, パセリ	スパゲティ, オリーブオイル ハヤシルウ, ウスターソース トマトケチャップ, 中濃ソース (三温糖, サラダ油)
27	金	昼 ごはん ホキの照り煮 五目煮豆 豆腐とわかめの味噌汁	マンナビスケット 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	ホキ, 大豆, 豆腐 味噌, 油揚げ (牛乳)	大葉, 人参, ごぼう, 蓮根, 昆布 さやいんげん, わかめ, ねぎ (粉寒天)	米, 三温糖, こんにやく (ぶどうジュース, 三温糖)
30	月	昼 ごはん 赤魚のあずま煮 きんぴらごぼう 白菜と人参の味噌汁	バナナ 牛乳 コーンフレーク 牛乳	赤魚, 油揚げ, 味噌 (牛乳)	大葉, 人参, ごぼう, 白菜, ねぎ	米, 黒ごま, こんにやく 三温糖, 片栗粉, サラダ油 ごま油, 白ごま (コーンフレーク)
31	火	昼 ごはん とんかつ スパゲティサラダ じゃがいもと人参の味噌汁	マンナビスケット 牛乳 ホットケーキ 牛乳	豚肉, 油揚げ, 味噌 (牛乳)	トマト, きゃべつ, きゅうり コーン, 人参, ねぎ	米, 薄力粉, パン粉 スパゲティ, マヨドレ トマトケチャップ, 中濃ソース じゃがいも, サラダ油 (メープルシロップ, 三温糖, バター, ホットケーキミックス)

※3月の魚は《赤魚・メルルーサ・鮭・鰯・鯖・鯖・ホキ》を予定していますが、仕入れの都合により他の魚を使用するなど変更する場合があります。

※( )の食材は、15時のおやつで使用するものです。

※完了食は、揚げ物は焼き物に変更し、生で食べる野菜は茹でるなど調理法を変えています。  
また、カレールーやカレー粉、にんにく、生姜は使用していません。

栄養素	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
幼児	560	19.4
基準値	510	17~25
乳児	455	16.1
基準値	466	15~23

\* 基準値は{日本人の食事摂取基準}をもとに算出しています。

