

令和7年 3月献立表 そが中央保育園

日	曜	献立名	おやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	★ちらし寿司 かれのい味噌煮 菜の花サラダ すまし汁 いちご	カルピス ピーチ蒸しパン 未)ポーロ 以)ひなあられ	精白米/上白糖/三温糖/マヨドレ/蒸しパンミックス/ポーロ/ひなあられ	牛乳/卵/鮭フレーク/まがれい/米みそ/あさり缶/カルピス/調製豆乳	干しいたけ/れんこん/刻みのり/きゅうり/にんじん/しょうが/菜の花/キャベツ/コーン缶/糸みつば/いちご/苺缶
4	火	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 レタスサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 あさりご飯	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま/三温糖	牛乳/生揚げ/豚ひき肉/あさり缶/油揚げ	たまねぎ/コーン缶/トマト/にんじん/きゅうり/えのきたけ/こまつな/グレープフルーツ
5	水	ご飯 筑前煮(以)コンニャク入 茶わん蒸し 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 ラスク	精白米/調合油/上白糖/食パン/バター/グラニュー糖	牛乳/鶏ももこま切れ肉/卵/かまぼこ/米みそ	にんじん/れんこん/生しいたけ/いんげん/ごぼう/納豆/なす/たまねぎ/野菜ジュース
6	木	ご飯 めかじきのマヨコーン焼き 洋風きんぴら 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 和風ツナピラフ	精白米/マヨドレ/調合油/じゃがいも/上白糖/ごま油/ごま	牛乳/めかじき/米みそ/ツナ	コーン缶/ごぼう/にんじん/いんげん/はくさい/ぶなしめじ/パイン缶/バナナ/たまねぎ/パセリ
7	金	ご飯 ヤンニョムチキン グリーンサラダ 中華風スープ オレンジ	牛乳プリン せんべい	精白米/薄力粉/片栗粉/調合油/上白糖/ごま/せんべい	牛乳/鶏もも肉/米みそ/木綿豆腐/牛乳プリン	しょうが/にんにく/アスパラガス/きゅうり/ホワイトセロリ/納豆/乾燥わかめ/りんご
10	月	★カレーうどん 粉ふきいも パイン	牛乳 ★ココア揚げパン	うどん/調合油/片栗粉/じゃがいも/コッペパン/グラニュー糖	牛乳/豚こま肉	にんじん/たまねぎ/はくさい/グリーンピース/あおのり/パイン缶
11	火	豆腐ブレッド ★豆乳グラタン コールスローサラダ 洋風スープ りんご	牛乳 ★栗きんとん	豆腐ブレッド/マカロニ/調合油/米粉/さつまいも/栗	牛乳/鶏ももこま切れ肉/調製豆乳/豆乳ホイップ/豆乳チーズ/ツナ	たまねぎ/にんじん/ぶなしめじ/コーン缶/クリームコーン缶/キャベツ/きゅうり/納豆/りんご
12	水	★肉うどん ブロッコリーの胡麻酢和え チーズ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 ★そぼろご飯	うどん/調合油/上白糖/ごま油/ごま/精白米	牛乳/豚こま肉/ツナ/スティックチーズ/豚ひき肉	にんじん/生しいたけ/納豆/りよくとうもろこし/根深ねぎ/ブロッコリー/コーン缶/パイン缶/バナナ/たまねぎ/絹さや/しょうが
13	木	ご飯 未)カノ西京焼き 切干大根の煮付け すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ★きな粉クリームサンド	精白米/三温糖/調合油/上白糖/食パン	牛乳/まがれい/さわら/米みそ/油揚げ/きな粉	切干しいたけ/にんじん/いんげん/みずな/だいこん/グレープフルーツ
14	金	豆腐ブレッド ★ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリー 豆乳シチュー	★デコレーションケーキ	豆腐ブレッド/調合油/片栗粉/三温糖/マカロニ/マヨドレ/米粉/薄力粉/上白糖	牛乳/豚ひき肉/調製豆乳/豚ウイナソーセージ/豆乳ホイップ	たまねぎ/にんじん/れんこん/きゅうり/コーン缶/ブロッコリー/かぼちゃ/マッシュルーム/クリームコーン缶/いちご/みかん缶
17	月	ご飯 親子煮 かぼちゃの甘露煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 米粉のチュロス(きな粉)	精白米/調合油/上白糖/三温糖/米粉/グラニュー糖	牛乳/鶏ももこま切れ肉/なると/卵/米みそ/絹ごし豆腐/きな粉	にんじん/たまねぎ/はくさい/グリーンピース/かぼちゃ/りよくとうもろこし/ぶなしめじ/りんご
18	火	ご飯 めかじきの利休焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 カレーピラフ	精白米/ごま/調合油/上白糖/片栗粉	牛乳/めかじき/鶏ひき肉/米みそ	だいこん/にんじん/グリーンピース/こまつな/なす/パイン缶/バナナ/たまねぎ
19	水	ご飯 ブルコギ ブロッコリーとコーンの炒め 中華風スープ りんご	牛乳 いちごパフェ	精白米/春雨/調合油/上白糖/ごま油/ごま/薄力粉/コーンフレーク	牛乳/豚こま肉/木綿豆腐/調製豆乳/豆乳ホイップ	にんにく/たまねぎ/赤ピーマン/にら/エリンギ/ブロッコリー/コーン缶/チンゲンサイ/りんご/みかん缶/いちご/いちごジャム
21	金	ご飯 鮭フライのタルタルソース みかんの和え物 味噌汁 野菜ジュース	ヨーグルト せんべい	精白米/薄力粉/パン粉/調合油/マヨドレ/ごま油/せんべい	牛乳/鮭/卵/米みそ/カップヨーグルト	たまねぎ/きゅうり/みかん缶/キャベツ/りよくとうもろこし/乾燥わかめ/にんじん/切干しいたけ/野菜ジュース
24	月	ご飯 鶏の照り焼き さつまいもと蓮根の甘辛炒め ブロッコリー 豆乳味噌汁 パイン	牛乳 ゆかりおにぎり 以)いりこ	精白米/さつまいも/調合油/上白糖/ごま油/ごま	牛乳/鶏もも肉/調製豆乳/米みそ	れんこん/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/ぶなしめじ/たまねぎ/パイン缶/しそふりかけ
25	火	ご飯 チリコンカン かぼちゃサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 ホットドック	精白米/調合油/上白糖/マヨドレ/ロールパン/マガリン	牛乳/豚ひき肉/大豆水煮/豚ウイナソーセージ	にんじん/たまねぎ/トマト缶/かぼちゃ/きゅうり/えのきたけ/納豆/グレープフルーツ/キャベツ/青ピーマン
26	水	ちゃんぽん麺 餃子 りんご	牛乳 ナンゴレン	中華めん/調合油/ごま油/ぎょうざの皮/上白糖/片栗粉/精白米	牛乳/かまぼこ/豚こま肉/調製豆乳/豚ひき肉/鶏ひき肉	にんにく/しょうが/にんじん/りよくとうもろこし/キャベツ/ぶなしめじ/コーン缶/たまねぎ/りんご/青ピーマン/赤ピーマン
27	木	ご飯 未)鮭の塩焼き 以)サバの塩焼き ひじきの煮つけ 味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 マカロニきな粉	精白米/調合油/上白糖/マカロニ	牛乳/鮭/サバ/油揚げ/米みそ/きな粉	干ひじき/いんげん/にんじん/はくさい/根深ねぎ/パイン缶/バナナ
28	金	カレーライス 和風サラダ オレンジ	ジョア ビスケット	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ソフトビスケット	牛乳/豚こま肉/調製豆乳/かつお節/ジョア	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/りんご/キャベツ/りよくとうもろこし/きゅうり/乾燥わかめ/りんご
31	月	ご飯 すきやき風煮 しらす和え 味噌汁 りんご	牛乳 チュモツパ	精白米/しらたき/調合油/上白糖/ごま/マヨドレ/ごま油	牛乳/豚こま肉/焼き豆腐/しらす干し/あさり缶/米みそ/ツナ	えのきたけ/にんじん/はくさい/根深ねぎ/きゅうり/キャベツ/たまねぎ/りんご/切干しいたけ/刻みのり

★おたのしみ給食 ★年長リクエストメニュー
※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
518kcal	20.5g	18.6g	237mg	1.5g
612kcal	23.3g	21.2g	216mg	1.9g