



3月献立表



※今月の食材に卵をきむものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	スパゲッティ・ナポリタン コールスーラダ コンソメスープ(えのき・玉葱・コーン)	338.5 14.6 10.8 1.3	スパゲティ、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、コーン	牛乳 菓子(市販品)
03 月	ごはん 鶏肉の和風パン粉焼き 青菜のおかか和え みそ汁(油揚げ・えのき・玉葱)	436.3 18.5 15.4 1.3	米、●小麦粉、●三温糖、パン粉、●油	●牛乳、鶏肉、みそ、●加糖練乳、油揚げ、●バター、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、●もも、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが、あおのり	牛乳 桃のミルクケーキ
04 火	ごはん カレーの照り焼き 野菜炒め みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	397.1 19.1 8.8 1.1	●さつまいも、米、●砂糖、●油、三温糖	●牛乳、かだい、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、しめじ、しょうが、わかめ	牛乳 さつまいもスティック
05 水	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ ジュリアンスープ	444.5 19.2 11.6 1.6	米、●食パン、じゃがいも、マカロニ、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、大豆、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、●いちごジャム、きゅうり、ピーマン	牛乳 いちごジャムサンド
06 木	チキンカレーライス じゃこサラダ りんご	423.8 16.6 12.4 1.3	米、じゃがいも、●麩、米粉、●黒砂糖、油、三温糖	●牛乳、牛乳、鶏肉、しらす干し、バター	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳 お麩のラスク
07 金	ごはん 厚揚げの中華煮 さつま芋の甘煮 中華スープ	484.4 14.3 13.9 1.0	さつまいも、米、●ホットケーキミックス、●油、三温糖、片栗粉	●牛乳、生揚げ、豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、ピーマン、わかめ、にんにく、しょうが	牛乳 ホットケーキ
08 土	ごはん ブルコギ炒め 大根サラダ 中華スープ	420.2 18.1 13.4 1.1	米、三温糖、油、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐	だいごん、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、しめじ、きゅうり、にら、コーン、にんにく	牛乳 菓子(市販品)
10 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青菜ともやしの炒め物 コンソメスープ(じゃが芋・えのき・人参)	413.0 19.9 9.6 0.9	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、●油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●ヨーグルト、●ハム	ごまつな、もやし、にんじん、コーン、マーマレード、●たまねぎ、えのきたけ、にんにく	牛乳 オニオンパン
11 火	けんちんうどん ちくわ入りのサラダ バナナ	346.0 13.0 7.2 1.7	うどん、●米、こんにゃく、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、だいごん、もやし、ねぎ、●にんじん、●たまねぎ、●コーン、●グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 カラフルピラフ
12 水	ごはん 鮭の佃煮焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 すまし汁(大根・えのき・あさつき)	415.0 23.8 14.5 1.1	●じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	●牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、●バター	だいごん、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、あさつき、レモン、●あおのり	牛乳 じゃがバター
13 木	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 五目炒り豆腐 すまし汁(ごまつな・麩・えのき)	437.5 23.7 13.4 1.4	米、●食パン、●グラニュー糖、油、三温糖、麩	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ、●バター	ごまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 ココアトースト
14 金	ごはん 香キャベツのハンバーグ 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・わかめ・玉葱)	447.2 17.9 14.0 1.5	米、じゃがいも、●クラッカー、●三温糖、パン粉、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、大豆、油揚げ	●オレンジジュース、にんじん、たまねぎ、切り干しだいごん、キャベツ、グリーンピース、●かんてい、わかめ	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
15 土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コンソメスープ(チンゲン菜・玉葱・人参)	421.4 18.0 11.8 1.0	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	牛乳 菓子(市販品)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 肉じゃが みそ汁(キャベツ・わかめ・油揚げ)	454.1 20.6 13.0 1.8	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、米こうじ、しらたき、●油、三温糖、油	●牛乳、鶏もも肉、豚もも肉、みそ、●牛乳、油揚げ、●チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干ししいたけ、わかめ	牛乳 チーズスコーン
18 火	ごはん マーボ豆腐 ツナサラダ わかめスープ	427.5 14.8 15.3 1.3	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、あさつき、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、●レモン、にんにく、しょうが	牛乳 メロンパンクッキー
19 水	ごはん カレーの磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 みそ汁(油揚げ・ほうれんそう・玉葱)	436.0 24.3 12.5 1.5	米、●マカロニ、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、●油	●牛乳、かだい、豚もも肉、●ツナ缶、みそ、油揚げ	だいごん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、●にんじん、●たまねぎ、●ピーマン、グリーンピース、干ししいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 マカロニナポリタン
21 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのオープン焼き みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	483.7 20.7 16.1 1.1	米、●小麦粉、●油、●三温糖、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、もやし、●にんじん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳 マーマレードケーキ
22 土	五目うま煮丼 野菜とハムの和え物 わかめスープ	392.3 15.6 11.0 1.2	米、三温糖、片栗粉、油	●牛乳、豚もも肉、ハム	ちやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、にら、あさつき、しょうが、わかめ	牛乳 菓子(市販品)
24 月	ごはん 鶏肉のパーキョーソース焼き クラッカーサラダ コンソメスープ	412.5 20.2 10.0 1.1	米、●三温糖、●片栗粉、クラッカー、三温糖、油	●牛乳、●豆腐、鶏もも肉、●きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり	牛乳 豆乳もち
25 火	ごはん さばの照り焼き 香麩の炒め物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・あさつき)	482.9 22.9 17.4 1.4	米、●小麦粉、●三温糖、はるさめ、油、三温糖、●油	●牛乳、さば、豚ひき肉、みそ、●豆腐、●きな粉	かぼちゃ、もやし、パプリカ、にら、たまねぎ、あさつき、●レモン、●マーマレード、しょうが、にんにく	牛乳 ビスコッティー
26 水	五目あんかけ焼きそば さつま芋のレモン煮 中華スープ みかん缶	463.2 15.8 10.0 1.3	焼きそばめん、さつまいも、●米、●三温糖、三温糖、油、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、●みそ	みかん、たまねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、コーン、しめじ、レモン	牛乳 五平もち
27 木	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁(大根・えのき・あさつき)	464.3 19.2 12.9 1.1	米、●小麦粉、●黒砂糖、三温糖、●油、油	●牛乳、豚もも肉、生揚げ、みそ	かぼちゃ、だいごん、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、あさつき	牛乳 黒糖煮しパン
28 金	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ サイコロスープ(人参・玉葱・じゃが芋・あさつき)	423.9 14.8 13.4 1.3	米、じゃがいも、●クラッカー、●三温糖、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆	●ぶどうジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん、ピーマン、あさつき、●かんてい、にんにく	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
29 土	豚丼 じゃがいもの甘辛煮 みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)	438.0 18.4 12.6 1.3	米、じゃがいも、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、あさつき、グリーンピース、にんにく、しょうが	牛乳 菓子(市販品)
31 月	ごはん 豚肉のみそ炒め はるさめサラダ すまし汁(豆腐・あさつき・わかめ)	473.7 22.9 14.7 1.4	米、●米、はるさめ、油、三温糖、●油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、●鶏ひき肉、ツナ缶、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいごん、●にんじん、●ピーマン、●ねぎ、あさつき、わかめ、●干ししいたけ	牛乳 五目チャーハン

※給食栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

