

献立表

2025年3月

日 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
1 － 土 －	ごはん 味噌汁 みそ焼肉 花かつお和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ、花かつお、煮干し	ごま油、米、三温糖	はくさい、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうが、昆布、にんにく	みりん、しょうゆ	エネルギー	357 kcal
<div data-bbox="724 403 1276 680" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     味噌汁                      保育所の味噌汁は花かつお、昆布、煮干しでしっかりだしをとっているの、塩分控えめです。                 </div>		たんぱく質					20.9 g	
3 － 月 －	ごはん 味噌汁 お花ハンバーグ ポパイソテー トマト	ひなあられ 牛乳 さつまいもパンケーキ 牛乳	牛乳、鶏肉、豆腐、おから、油揚げ、味噌、卵、ベーコン、花かつお、煮干し	ホットケーキ粉、さつまいも、油、三温糖、バター、米	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しめじ、昆布	しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー	422 kcal
<div data-bbox="765 835 1210 1121" style="text-align: center;">  </div>		たんぱく質					18.7 g	
4 － 火 －	ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き 納豆和え	果物 牛乳 菓子 ジュース	鶏ひき肉、納豆、油揚げ、味噌、卵、花かつお、煮干し	三温糖、片栗粉、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ、昆布	しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー	365 kcal
<div data-bbox="715 1251 1273 1528" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ひき肉信田巻き                      鶏ひき肉と人参・玉ねぎを混ぜたタネを油揚げで巻いて煮ています。                 </div>		たんぱく質					19.6 g	
5 － 水 －	塩ラーメン ぎょうざ 味噌マヨネーズ和え	菓子 牛乳 フルーツサンド 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、煮干し、花かつお、味噌	ラーメン、食パン、マヨネーズ、三温糖	ブロッコリー、もも、バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ	エネルギー	599 kcal
<div data-bbox="715 1671 1273 1948" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     フルーツサンド                      フルーツをホイップと一緒に食パンにはさんでいただきます。                 </div>		たんぱく質					25.2 g	
							脂質	23.7 g
							カルシウム	307 mg

献立表

2025年3月

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
6 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き かぼちゃ甘煮	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、味噌、花かつお、煮干し	三温糖、油、バター、米	かぼちゃ、もやし、なめこ、たまねぎ、しめじ、にら、みつば、昆布	しょうゆ、みりん	エネルギー 371 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.8 g カルシウム 253 mg	
7 － 金 －	食パン、ジャム にんじんスープ 鶏チリソース風 かみかみサラダ	菓子 牛乳 お好み焼き 麦茶	鶏もも肉、ハム、スキムミルク、豚肉、卵、花かつお	小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、ながいも、油、三温糖、ごま、バター、油、食パン	裏ごし人参、きゅうり、ねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しょうが、あおのり	ケチャップ、とんかつソース、みりん、酢、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 156 mg	
8 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、味噌、油揚げ、花かつお、煮干し	じゃがいも、砂糖、三温糖、ごま油、米	もも、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 440 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 377 mg	
10 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー おかか和え	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚ひき肉、卵、スキムミルク、味噌、チーズ、高野豆腐、花かつお、煮干し	パン粉、油、米、三温糖	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にら、昆布	ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、カレー粉、こしょう	エネルギー 428 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 423 mg	

ちゃんちゃん焼き  
北海道の郷土料理の一つです。  
北海道産の鮭を使って、たっぷりの野菜と一緒にいただきます。

にんじんスープ  
裏ごしした人参をスキムミルク、バター、コンソメ等で味付けをしています。

肉豆腐  
焼き豆腐と豚肉や野菜と一緒に煮込んでいます。  
植物性のたんぱく質が豊富で野菜もしっかり食べられるメニューです。

おかか和え  
緑黄色野菜のブロッコリーとホールコーンをおかか醤油で和えています。緑黄色野菜はβ-カロテンが豊富です。

献立表

2025年3月

日／曜	献立名		献立名		材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			午前おやつ	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
11 － 火 －	ごはん きのこ汁 味噌煮込み 春雨サラダ 納豆	きのこ汁 しめじ、なめこ、えのき茸などのきのこをたくさん使った汁ものです。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏肉、納豆、味噌、花かつお	しらたき、マヨネーズ、三温糖、はるさめ、米	だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、とうもろこし、ねぎ、昆布、しょうが、ひじき	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	462 kcal 23.9 g 20.4 g 298 mg	
12 － 水 －	わかめうどん かき揚げ 中華きゅうり	黒糖蒸しパン 蒸しパンの生地に黒糖を加えて作っています。コクがあり、おいしく仕上がります。 *黒糖は0歳児は喫食できません。	菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏肉、卵、つと、スキムミルク、花かつお、しらす干し	うどん、ホットケーキ粉、さつまいも、黒砂糖、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	470 kcal 21.5 g 15.2 g 390 mg	
13 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ムニエル ごま和え	鮭ムニエル 北海道産の鮭をムニエルにし、玉ねぎとピーマンの野菜ソースでいただきます。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、味噌、花かつお、煮干し	小麦粉、三温糖、ごま、片栗粉、油、米	ほうれんそう、だいこん、なめこ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、昆布	とんかつソース、しょうゆ、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	341 kcal 21.1 g 11.5 g 290 mg	
14 － 金 －	食パン、ジャム コーンスープ ミートボール煮 れんこんサラダ	れんこんサラダ 旬のれんこんを使ったサラダです。れんこんは食物繊維やビタミンCが豊富なのが特徴です。	菓子 牛乳 スイートポテト風 牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、スキムミルク	さつまいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、油、砂糖、バター、食パン	れんこん、たまねぎ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 kcal 17.3 g 17.1 g 311 mg	

献立表

2025年3月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 土 －	ごはん 味噌汁 すき焼き風 ナムル 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	しらたき、三温糖、ごま油、油、米	もやし、もも、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、昆布	しょうゆ、酢	エネルギー 422 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.8 g カルシウム 359 mg	
17 － 月 －	ごはん 味噌汁 八宝菜 ブロッコリーサラダ	菓子 牛乳 にんじんパンケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵、味噌、卵、花かつお、煮干し	ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、バター、片栗粉、三温糖、砂糖、米	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、筍、とうもろこし、しいたけ、きゅうり、ピーマン、かいわれだいこん、昆布	しょうゆ、コンソメ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.4 g カルシウム 330 mg	
18 － 火 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 294 mg	
19 － 水 －	しょうゆラーメン 蒸し鶏中華風 さつま芋甘煮	菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、鶏むね肉、豆腐、豚肉、なると、煮干し、花かつお	ラーメン、さつまいも、ホットケーキ粉、油、三温糖、砂糖、ごま、ごま油	きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、昆布、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、こしょう	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.4 g カルシウム 332 mg	

ナムル  
もやしとにんじんを使ったナムルです。

にんじんパンケーキ  
人参をたっぷり生地に入れて焼いています。色も鮮やかなパンケーキです。

ポークカレー  
保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしてます。

しょうゆラーメン  
保育所のラーメンは昆布、かつお、煮干しでだしをしっかりとった和風だし仕立てです。

献立表

2025年3月

日 ／ 曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
20 （ 木 ）	春分の日 						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
21 （ 金 ）	ジャムサンド コンソメスープ おめでとうプレート （ざんぎ、フライドポテト、スパゲティ、ブロッコリー、果物） <div data-bbox="742 787 1291 934" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">おめでとうプレート 人気メニューを提供します。</div>	菓子 牛乳 麦茶 おめでとうケーキ 	鶏もも肉、ハム、たまご	ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、油、マヨネーズ、ごま油、三温糖、食パン	パイン、たまねぎ、いちご、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 65 mg
22 （ 土 ）	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物 果物 <div data-bbox="742 1228 1291 1543" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">酢のもの 「酸味」が苦手な子もいますが、幼児期は味覚形成の大事な時期です。色々な種類の食材を何度か経験することで食べられるようになるので、保育所では定期的に提供しています。</div>	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、麩、油、片栗粉、米	きゅうり、もも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.6 g 299
24 （ 月 ）	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け <div data-bbox="742 1680 1291 1942" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">ビビンバ 野菜のナムル、ひき肉そぼろ等、いろどり良く盛付けていただきます。</div>	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 270 mg

献立表

2025年3月

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
25 － 火 －	ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 だいこんサラダ	果物 牛乳 菓子 ショア	豆腐、豚肉、ツナ、味噌	マヨネーズ、ビーフン、片栗粉、油、三温糖、米	かぶ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、切干だいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	348 kcal 17.1 g 12.9 g 350 mg
26 － 水 －	かしわうどん シューマイ スティック野菜	菓子 牛乳 揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、つと、花かつお、きな粉、味噌	うどん、コッペパン、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 22.3 g 19.6 g 261 mg
27 － 木 －	ごはん 味噌汁 すりみ揚げ ごま酢和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、すり身、味噌、卵、花かつお、煮干し	さつまいも、片栗粉、三温糖、油、ごま、米	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、みつば、しょうが、ひじき、昆布	酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 kcal 20.8 g 11 g 281 mg
28 － 金 －	食パン、ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐、白身魚	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 19.1 g 15.4 g 244 mg

献立表

2025年3月

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価	
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え 果物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、味噌、花かつお、煮干し	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、パイン、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、えのきたけ、わかめ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 kcal 18.1 g 13.3 g 262 mg
31 － 月 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト	菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお、煮干し	さつまいも、つきこんにゃく、油、三温糖、砂糖、バター、米	トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	393 kcal 20.5 g 20.3 g 397 mg

(月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g
以上児	給与栄養量 (副食分)	432	20.9	17.2	296	3.1	244	0.31	0.47	40	5.1	1.9
	目標量 (副食分)	400	16-26	13-19	267	2.4	225	0.3	0.35	23	3.3	1.9
未満児	給与栄養量	527	21.5	15.7	282	3.0	210	0.30	0.44	36	5.4	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.3	200	0.25	0.3	20	3.3	1.6