

つくし保育園 2025年3月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	土	牛乳	カレーライス	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレ フロccoli コーン キャベツ	水 コンソメ カレー粉 食塩	Ene.: 242kcal P: 21.2g F: 3.9g C: 77.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.8g	小麦乳 豚肉 大豆
2	日	保育園お休み								
3	月	牛乳	花寿司 鰹の塩焼き チンゲン菜とにんじんのごま和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	市販お菓子	牛乳 鶏ひき肉 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 白 いりごま	にんじん チンゲン サイ たまねぎ カットわかめ	食塩 酢 しょう ゆ かつお・昆布 だし汁	Ene.: 439kcal P: 22.2g F: 14.3g C: 60.1g Ca: 303mg 食塩相当量: 1.7g	小麦乳 さけ 鶏肉 大豆 ごま
4	火	牛乳	ごはん 鶏と玉ねぎの甘辛煮 かぼちゃのベーコン炒め すまし汁(にんじん・キャベツ) バナナ	マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン きな粉	米 砂糖 油 マ カロニ	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん キャベツ バナナ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩	Ene.: 467kcal P: 20.7g F: 15.8g C: 66g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g	小麦乳 鶏肉 豚肉 大豆 バナナ
5	水	牛乳	カレーライス だいごんのしらすサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん 草)	マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) しらす干し	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マスカットゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレ だいご ん キャベツ しめじ ほう れんそう	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ	Ene.: 493kcal P: 17g F: 15.7g C: 77.6g Ca: 278mg 食塩相当量: 0.8g	小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
6	木	牛乳	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(たまご・コーン)	ホットケーキ	牛乳 ウインナー 豚肉(もも)	スパゲティ 油 じゃがいも マヨ ネーズ ホット ケーキ粉	ピーマン にんじん たまねぎ ク リンピース こま つな コーン	ケチャップ 中濃 ソース コンソメ 食塩 水 かつお だし汁 しょうゆ	Ene.: 492kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 65.1g Ca: 283mg 食塩相当量: 1g	卵 小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
7	金	牛乳	ごはん さわらの西京焼き キャベツのゆかり和え すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	おやき(かぼちゃ)	牛乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ チ ンゲンサイ かほ ちゃ	みりん しそふり かけ しょうゆ かつおだし汁 食 塩	Ene.: 441kcal P: 18.1g F: 11.6g C: 69.9g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.5g	乳 大豆 ごま
8	土	牛乳	ごはん かぼちゃグラタン	市販お菓子	牛乳 鶏肉 パ ター チーズ	米 砂糖 油	にんじん たまね ぎ コーン フ ロccoli かほ ちゃ ほうれん草 グリーンアスパ ラガス トマト ぞらまめ しょう が にんにく	コンソメ 食塩 水	Ene.: 309kcal P: 11.9g F: 4.1g C: 67.2g Ca: 120mg 食塩相当量: 1.0g	乳 鶏肉 豚肉 豆
9	日	保育園お休み								
10	月	牛乳	ごはん かれのい味の味噌焼き フロccoliとにんじんのひじき炒 め すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	ホットケーキ	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ホットケーキ粉	フロccoli に んじん ひじき たまねぎ チンゲ ンサイ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつお だし汁	Ene.: 481kcal P: 19.4g F: 16.4g C: 68.5g Ca: 338mg 食塩相当量: 1.4g	小麦乳 大豆
11	火	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 はくさいとにんじんのマヨ和え 豆乳ポタージュ(さつまいも・たまね ぎ)	お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 調整豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 マーマレ ードジャム マヨ ネーズ さつまい も 麩	たまねぎ はくさい にんじん ク リームコーン	食塩 しょうゆ 水 酢 コンソメ	Ene.: 481kcal P: 21.1g F: 15.9g C: 69.5g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.5g	卵 小麦乳 オレン ジりんご 鶏肉 大豆
12	水	牛乳	ごはん 鶏団子のケチャップかけ こまつなのお浸し みそ汁(生揚げ・にんじん)	マスカットゼリー	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖 マスカットゼリー	ねぎ しょうが たまねぎ しめじ こまつな にんじん	ケチャップ しょう ゆ かつお・昆 布だし汁 水	Ene.: 477kcal P: 21.1g F: 17g C: 65.6g Ca: 349mg 食塩相当量: 1.4g	小麦乳 鶏肉 大豆
13	木	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・生揚げ)	おやき(かぼちゃ)	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 生揚げ	米 砂糖 油 ホットケーキ粉	しょうが たまね ぎ ほうれん草 にんじん かほ ちゃ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 コンソメ 食塩	Ene.: 475kcal P: 22.3g F: 15.5g C: 68.2g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.3g	小麦乳 鶏肉 豚肉 大豆
14	金	牛乳	お弁当日	市販お菓子						
15	土	牛乳	カレーライス	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレ フロccoli コーン キャベツ	水 コンソメ カレー粉 食塩	Ene.: 242kcal P: 21.2g F: 3.9g C: 77.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.8g	小麦乳 豚肉 大豆

給食MEMO

太陽の暖かさを感じる日もあるようになりました。
3月はお別れの季節。寂しさもありますが、新しいことが始まることへの"楽しみ"を膨らませたいですね。一日一日を大切に。
そして、最後まで笑顔たくさんの日々を過ごせますように。
比較的人気なメニューを取り入れるようにしています。お友達と仲良く、もりもり食べてくださいね。
☆仕入れの都合上、食材はじめて献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2025年3月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
16	日	保育園お休み								
17	月	牛乳	ごはん 鮭のフライ 切干大根と高野豆腐の煮物 みぞ汁(はくさい・かぼちゃ)	市販お菓子	牛乳 さけ 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 砂糖	切干大根 にんじん はくさい かぼちゃ	水 中濃ソース かつおだし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 513kcal P: 22.6g F: 19.4g C: 66.6g Ca: 301mg 食塩相当量: 1.2g	小麦乳 さけりんご大豆
18	火	牛乳	ごはん 鶏と玉ねぎの甘辛煮 かぼちゃのベーコン炒め すまし汁(にんじん・チンゲン菜) バナナ	マカロニみたらし	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	米 砂糖 油 マカロニ	たまねぎ かぼちゃ にんじん チンゲンサイ バナナ	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	Ene.: 467kcal P: 20.7g F: 15.8g C: 66g Ca: 251mg 食塩相当量: 1.5g	小麦乳 鶏肉 豚肉 大豆 バナナ
19	水	牛乳	カレーライス だいごんのしらすサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも) しらす干し	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビューレ だいごん キャベツ しめじ ほうれんそう	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 酢 しょうゆ	Ene.: 493kcal P: 17g F: 15.7g C: 77.6g Ca: 278mg 食塩相当量: 0.8g	小麦乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆
20	木	保育園お休み								
21	金	牛乳	ごはん さわらの西京焼き キャベツのゆかり和え すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	おやき(かぼちゃ)	牛乳 さわら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	みりん しそふりかけ しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 441kcal P: 18.1g F: 11.6g C: 69.9g Ca: 253mg 食塩相当量: 1.5g	乳 大豆 ごま
22	土	牛乳	ごはん かぼちゃグラタン	市販お菓子	牛乳 鶏肉 パター チーズ	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー かぼちゃ ほうれん草 グリーンアスパラガス トマト ぞらまめ しょうが にんにく	コンソメ 食塩 水	Ene.: 309kcal P: 11.9g F: 4.1g C: 67.2g Ca: 120mg 食塩相当量: 1.0g	乳 鶏肉 豚肉 豆
23	日	保育園お休み								
24	月	牛乳	ごはん かれのい味噌チーズ焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ・かぼちゃ)	ホットケーキ	牛乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ホットケーキ粉	ブロッコリー にんじん ひじき たまねぎ かぼちゃ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 481kcal P: 19.4g F: 16.4g C: 68.5g Ca: 338mg 食塩相当量: 1.4g	小麦乳 大豆
25	火	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 はくさいとにんじんのマヨ和え 豆乳ポタージュ(にんじん・たまねぎ)	お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 調整豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 マーマレードジャム マヨネーズ 麩	たまねぎ はくさい にんじん フリームコーン	食塩 しょうゆ 水 酢 コンソメ	Ene.: 481kcal P: 21.1g F: 15.9g C: 69.5g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.5g	卵 小麦乳 オレンジ りんご 鶏肉 大豆
26	水	牛乳	ごはん 鶏団子のケチャップかけ こまつなのお浸し みぞ汁(生揚げ・にんじん)	マスカットゼリー	牛乳 鶏ひき肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖 マスカットゼリー	ねぎ しょうが たまねぎ しめじ こまつな にんじん	ケチャップ しょうゆ かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 477kcal P: 21.1g F: 17g C: 65.6g Ca: 349mg 食塩相当量: 1.4g	小麦乳 鶏肉 大豆
27	木	牛乳	うま煮丼 カレーポテトサラダ	市販お菓子	牛乳 豚肉(もも) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 なたね油 じゃがいも	チンゲンサイ はくさい にんじん キャベツ コーン	食塩 酢 しょうゆ 酒 水 カレー粉	Ene.: 465kcal P: 20g F: 31.5g C: 26g Ca: 100mg 食塩相当量: 2.5g	乳 豚肉 大豆
28	金	牛乳	ごはん 鶏のてりやき ほうれん草と油揚げの煮びたし	市販お菓子	牛乳 鶏むね肉 油揚げ	米 砂糖 あげ油 マヨネーズ	はくさい にんじん ほうれんそう	食塩 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だし汁	Ene.: 510kcal P: 15g F: 13.5g C: 58g Ca: 90mg 食塩相当量: 2.5g	乳 鶏肉 大豆
29	土	牛乳	カレーライス	市販お菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビューレ フロココリー コーン キャベツ	水 コンソメ カレー粉 食塩	Ene.: 242kcal P: 21.2g F: 3.9g C: 77.4g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.8g	小麦乳 豚肉 大豆
30	日	保育園お休み								
31		牛乳	豚丼 こまつなのおかか和え	マスカットゼリー	牛乳 豚肉(もも)	米 砂糖 なたね油 片栗粉 ます かつ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな はくさい	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 かつおぶし 食塩	Ene.: 420kcal P: 38.5g F: 20.5g C: 62g Ca: 240mg 食塩相当量: 3g	乳 鶏肉 豚肉 大豆