

# かわまた認定こども園2025・3月献立表

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質／塩分( )は未満	材 料 名			
					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	調味料
1 土	たまごボーロ	ご飯、肉じゃが、ほうれん草のごま和え、わかめとねぎのみそ汁、バナナ	ビスケット 野菜ジュース	469.2(412.0) 13.7(10.2) 8.5(6.3) 1.0(0.7)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、しらたき、にんじん、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん
3 月	ひなあられ カルピス	<b>ひなまつり・お誕生日会</b> もち麦ご飯、二色丼、レタスの酢の物、人参とふのすまし汁、オレンジ	いちご蒸しパン 牛乳	625.2(671.0) 26.4(22.6) 23.6(19.0) 1.3(1.1)	米、砂糖、油、ごま油、ごま、砂糖、焼ふ、もち麦	○牛乳、○乳酸菌飲料(希釈用)、卵、鶏ひき肉、○卵、かつお節、いわし(煮干し)、鶏がらスープ	にんじん、レタス、ほうれんそう、オレンジ、ねぎ、きゅうり、コーン缶、○いちごジャム、しょうが	しょうゆ、酢、食塩
4 火	ビスケット	食パン、ハンバーグ、キャベツと春雨のサラダ、大根とわかめのスープ	オレンジムース	482.5(357.0) 14.6(11.1) 20.9(15.9) 2.2(1.5)	ロールパン、はるさめ、○砂糖、食パン	○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、○ゼラチン	キャベツ、だいこん、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、○みかん缶、コーン缶、乾燥わかめ	ケチャップ、コンソメ
5 水	せんべい	ご飯、★さばのみそ焼き、青菜とひじきの和え物、まいたけとねぎのすまし汁、りんご	バームクーヘン 牛乳	553.9(476.0) 20.5(16.2) 19.5(16.3) 1.4(1.3)	米、砂糖	○牛乳、さば、白みそ、かつお節、いわし(煮干し)	りんご、こまつな、にんじん、まいたけ、ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん、酒、食塩
6 木	ビスケット	ご飯、★カレー、★スティック野菜、白菜と豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	★ゼリー せんべい 番茶	492.7(379.9) 13.6(10.5) 10.8(7.4) 1.8(1.2)	米、じゃがいも、さつまいも、油	木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、コーン缶	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮
7 金	いもけんぴ	<b>お別れ会</b> スパゲティミートソース、鶏の唐揚げ、フライドポテト(以)、レタスのサラダ、きのこ人参のスープ、いちご	★カップショートケーキ 番茶	700.3(573.8) 27.2(19.9) 33.9(27.5) 1.9(1.3)	フライドポテト、スパゲティ、油、片栗粉	豚ひき肉、鶏もも肉、バター	にんじん、たまねぎ、レタス、トマトジュース缶、いちご、きゅうり、キャベツ、しょうが、にんにく、○いもけんぴ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酒、白こしょう、食塩
8 土	ビスケット	ご飯、ミートインオムレツ、小松菜の和え物、豆腐とじゃがいものみそ汁、バナナ	ウエハース せんべい 牛乳	453.1(480.4) 17.4(16.2) 11.6(14.3) 1.6(1.3)	米、じゃがいも	○牛乳、○卵、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	こまつな、バナナ、ねぎ、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ
10 月	クッキー	もち麦ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、★わかめとえのきのすまし汁、オレンジ	バナナマフィン 牛乳	581.1(514.2) 20.0(16.5) 18.1(17.6) 1.7(1.3)	米、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、もち麦	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○バター、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	ねぎ、オレンジ、もやし、○バナナ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、乾燥わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩
11 火	バナナチップス 豆乳	ご飯、かれの煮魚、★のり酢和え、さつまいもと玉ねぎのみそ汁、グレープフルーツ	鶏肉団子スープ	437.9(455.4) 24.4(22.6) 7.6(12.5) 1.7(1.2)	米、さつまいも、○はるさめ、○パン粉、砂糖	○鶏ひき肉、かれの、米みそ(甘みそ)、○鶏がらスープ、かつお節、いわし(煮干し)、○豆乳	グレープフルーツ、○はくさい、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、○ねぎ、○にんじん、にんじん、○たまねぎ、○しょうが、焼きのり	しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ、○食塩
12 水	せんべい	ご飯、★鶏肉のチリソース風、サラダスパゲティ、じゃがいもと人参のスープ、バナナ	ヨーグルト 番茶	604.7(485.4) 18.4(14.3) 23.5(18.7) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、片栗粉	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、レタス、しょうが	ケチャップ、コンソメ、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう
13 木	たまごボーロ	もち麦ご飯、クリームシチュー、きのこサラダ、オレンジ	★わかめおにぎり 番茶	512.1(425.8) 16.9(12.7) 19.0(14.0) 1.7(1.2)	○米、じゃがいも、油	鶏もも肉、牛乳、ベーコン	レタス、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しめじ、エリンギ、えのきたけ	
14 金	ウエハース チーズ	ご飯、★花シュウマイ、ごまきゅうり、大根とわかめのスープ、グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	523.8(462.4) 23.7(35.6) 17.0(17.5) 0.6(0.5)	米、○マカロニ、○砂糖、しゅうまいの皮、ごま、パン粉、砂糖、ごま油、○切れてるチーズ	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、鶏がらスープ	グレープフルーツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、乾燥わかめ	しょうゆ、酢、○食塩、食塩
15 土	ビスケット	ご飯、メンチカツ、ナムル、玉ねぎとかぶのみそ汁、バナナ	せんべい 野菜ジュース	498.5(442.9) 17.6(14.1) 13.8(11.7) 1.3(1.0)	米、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、かぶ、にんじん	中濃ソース、酢、しょうゆ、白こしょう、食塩
17 月	せんべい	ご飯、豚肉のしょうが焼き、もやしのサラダ、豆腐とえのきのみそ汁、オレンジ	クッキー 牛乳	530.8(441.3) 21.7(17.3) 22.2(19.2) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、○バター、米みそ(甘みそ)、○卵、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、乾燥わかめ、ねぎ、しょうが	ノンオイル和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、酒
18 火	ビスケット	もち麦ご飯、★五目納豆、★きゅうりとわかめの酢の物、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐ドーナツ 番茶	551.3(501.8) 18.0(14.4) 11.5(12.2) 1.3(0.9)	米、じゃがいも、○油、砂糖、○砂糖、砂糖、はるさめ、○グラニュー糖、油、もち麦	納豆、○絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、○牛乳、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、にんじん、乾燥わかめ	酢、しょうゆ、食塩
19 水	たまごボーロ	肉みそうどん、豆腐サラダ、オレンジ	キャラメルふ 牛乳	411.8(379.3) 20.2(16.3) 18.0(15.1) 2.1(1.6)	ゆでうどん、○焼ふ、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、ハム、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	しょうゆ、酢、みりん
21 金	ビスケット	ご飯、ブリの照り焼き、ひじきの炒り煮、さつまいもとねぎのみそ汁、グレープフルーツ	プリン 番茶	502.7(435.6) 22.2(18.0) 14.2(15.8) 1.6(1.1)	米、さつまいも、砂糖、油	ぶり、さつまいも、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、しらたき、ひじき	しょうゆ、みりん
22 土	せんべい	ご飯、ハッシュドポーク、ほうれん草の和え物、わかめと玉ねぎのスープ、バナナ	いもけんぴ 牛乳	505.3(435.0) 12.4(10.5) 18.3(15.3) 1.1(1.0)	米、油	○牛乳、豚肉(肩)、挽きわり納豆、鶏がらスープ	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、にんじん、○いもけんぴ、グリーンピース、乾燥わかめ	ハヤシルウ、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
24 月	ウエハース チーズ	ご飯、豆腐入りミートローフ、大根サラダ、もやしとねぎのみそ汁、オレンジ	マカロニのカレー炒め 番茶	442.7(389.8) 19.5(31.9) 18.0(17.3) 1.3(0.9)	米、○マカロニ、スパゲティ、パン粉、○油、油、○切れてるチーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、牛乳、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	だいこん、オレンジ、もやし、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、○パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、○カレー粉、○白こしょう、○食塩
25 火	いもけんぴ	きのこスパゲティ、小松菜と卵の和え物、キャベツと人参のスープ、バナナ	スティックパン 牛乳	490.7(467.0) 16.0(12.9) 17.6(18.1) 2.0(1.4)	スパゲティ、砂糖、油	○牛乳、卵、ベーコン、バター	こまつな、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、赤ピーマン、○いもけんぴ	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、白こしょう
26 水	クッキー	ご飯、カレー風味肉じゃが、わかめのサラダ、白菜とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	せんべい 野菜ジュース	419.5(397.0) 11.6(9.4) 9.4(10.5) 1.3(1.0)	じゃがいも、米、砂糖、油	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、乾燥わかめ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、カレールー
27 木	せんべい	ご飯、五目煮、きゅうりの昆布和え、じゃがいもと玉ねぎのみそ汁、バナナ	カスタードクリームサンド 牛乳	545.6(483.3) 20.1(16.6) 13.8(12.9) 1.7(1.5)	米、○食パン、じゃがいも、さつまいも、○砂糖、砂糖、○小麦粉、○コーンスターチ	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○卵、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	きゅうり、バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩
28 金	バナナチップス 豆乳	ご飯、鮭フライ、キャベツとハムの酢の物、豆腐となめこのみそ汁、オレンジ	じゃが芋のあまから煮 番茶	471.1(471.3) 21.4(19.6) 11.4(15.0) 1.7(1.2)	○じゃがいも、米、油、小麦粉、パン粉、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油	さけ、木綿豆腐、ハム、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節、いわし(煮干し)、○豆乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、なめこ、ねぎ、○あおのり	中濃ソース、○しょうゆ、酢、しょうゆ、○みりん、食塩、白こしょう
29 土	せんべい	ご飯、鶏のねぎ塩焼き、もやしの和え物、大根とふのみそ汁、バナナ	源氏パイ 牛乳	501.4(402.9) 16.5(13.4) 22.4(18.2) 1.6(1.2)	米、ごま油、焼ふ	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、鶏がらスープ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	食塩、白こしょう
31 月	ビスケット	もち麦ご飯、豚丼、マカロニサラダ、豆腐とねぎのみそ汁、オレンジ	ホットケーキ 牛乳	609.1(562.4) 24.2(19.9) 22.0(20.5) 1.7(1.2)	米、○ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、○メープルシロップ、もち麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、米みそ(甘みそ)、○卵、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、食塩

※ ★のマークがついているメニューはきりん組さん、らいおん組さんからのリクエストメニューです♡