

	・平均献立値・					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	489Kcal	18.3g	15.7g	73g	197mg	2.0g
以上児	563Kcal	22.2g	19.3g	81g	240mg	2.4g

3月献立表



なかよし保育園

令和7年

日 期	昼食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
		主に材料の もとになるもの	主成分を つくるもの	主成分の 働き		
1 土	五目うどん ブロッコリーサラダ オレンジ	ほうとうん・あぶら・ とうもろこし・さとう	とりにく	にんじん・たまねぎ・もやし・ きゅうり・ほうろこ り・きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
3 月	ちらし寿司 まり麩のすまし汁 鶏肉の塩麹焼き 菜の花のお浸し ゼリー	こめ・さとう・ほんみり りん・あぶら・ごま ふ・ゼリー	あぶらあげ・たま ご・とりにく・かつ おふし	ほししいたけ・れんこん・ にんじん・きぬさや・いと みつば・なのはな・きゃべ つ	麦茶 せんべい	牛乳 お雛様クレープ
4 火	カレーうどん シューマイ 小松菜の胡麻和え みかん	うどん・ほんみりん・ しろごま・さとう	ぶたにく・しゅーま い	たまねぎ・にんじん・な がねぎ・ごまつな・きゃべ つ・みかん	麦茶 ビスケット	麦茶 ワカメおにぎり
5 水	ごはん 豚汁 鮭のマヨコーン焼き ひじきのサラダ オレンジ	こめ・さといも・くろ こんやく・あぶら・ まよねーす・とうもろ こし・くりーむ・ごま かん・さとう・ごま あぶら・しろごま	ぶたにく・とうふ・ みそ・さけ・こな ちーす・ひじき・つ な	だいこん・しいたけ・にん じん・ごぼう・ながねぎ・ きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 パンせんべい
6 木	ごはん 野菜スープ ヤンニョムチキン スパサラ いちご	こめ・こむぎこ・かた くりこ・あぶら・さ とう・ほんみりん・ご まあぶら・しろごま・す ばげつてい・とうもろ こし・まよねーす	べーこん・とりに く・ろーすはむ	きゃべつ・えのき・にん じく・きゅうり・にんじん・ いちご	麦茶 ウエハース	牛乳 くまの学校アイス
7 金	ごはん みそ汁 スタミナ焼肉 ポテトサラダ オレンジ	こめ・はるさめ・しろ ごま・ほんみりん・さ とう・じゃがいも・ま よねーす	わかめ・あぶらあ げ・みそ・ぶたにく	もやし・にんじん・びー まん・たまねぎ・しょうが・ きゅうり・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 たべっこ動物
8 土	二色丼 みそ汁 もやしの和え物 パナナ	こめ・さとう・あぶ ら・さつまいも	とりにく・たま ご・みそ・ちくわ	しょうが・たまねぎ・も やし・きゅうり・にんじん・ ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
10 月	中華丼 ワカメスープ 春雨サラダ パナナ	こめ・あぶら・さ とう・かたくりこ・ご まあぶら・はるさめ	ぶたにく・なると・ わかめ・ろーすはむ	はくさい・しいたけ・にん じん・ちんげんさい・たけ のこかん・にんにく・たま ねぎ・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 野菜蒸しパン
11 火	ごはん 野菜スープ シーフードカレー グリーンサラダ オレンジ	こめ・とうもろこし・ じゃがいも・あぶら・ さとう	べーこん・しーふ どみつくす・すき みるく	だいこん・たまねぎ・にん じん・べりんひーす・にん じく・しょうが・きゅう り・ほうれんそう・おれん じ	麦茶 ビスケット	牛乳 お麩のラスク
12 水	スパゲティナポリタン 野菜スープ ツナサラダ いよかん	すばげつてい・ば だー・あぶら・じゃが いも・さとう	べーこん・こな ちーす・ほーくういん なー・つな	ひーまん・たまねぎ・にん じん・えのき・きゃべつ・ ほうれんそう・いよかん	麦茶 せんべい	牛乳 ピザトースト
13 木	ごはん みそ汁 マカロニグラタン コールスローサラダ パナナ	こめ・まからに・あぶ ら・ばんご・とうもろ こし・さとう	あぶらあげ・みそ・ とりにく・きゅう りゅう・ちーす	きゃべつ・たまねぎ・き ゅうり・にんじん・ばな な	麦茶 ゼリー	牛乳 きな粉揚げパン
14 金	ごはん みそ汁 鱈のカレー照り焼き 納豆和え ヨーグルト	こめ・いよかいかいも・ほ んみりん・さとう	みそ・かたい・な つと・かつおぶし・ よーくると	たまねぎ・しょうが・き ゃべつ・きゅうり・にん じん	麦茶 せんべい	牛乳 米deプリンタルト
15 土	スタミナ納豆丼 みそ汁 胡麻和え パナナ	こめ・ごまあぶら・さ とう・ほんみりん・し ろごま	なつと・とりに く・ごおりの ふ・みそ	はんのうねぎ・しょうが・ にんにく・はくさい・ほう れんそう・もやし・にん じん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
17 月	ハヤシライス 野菜スープ チーズサラダ ポンカン	こめ・おしほぎ・ば だー・さとう・あぶら	ぶたにく・ぶら せす ちーす	しめじ・たまねぎ・べり んひーす・にんにく・ご まつな・にんじん・いんげ ん・ぶらっこりー・きゅう り・いよかん	麦茶 せんべい	牛乳 きなごマカロニ
18 火	醤油ラーメン ミートボール パンパンジー風サラダ ゼリー	らーめん・とうもろ こし・あぶら・さ とう・ごまのり・しんご りー	ぶたひきにく・ ちやーしゅー・み とーほーる・とりに ささ み	ちんげんさい・きゃべ つ・にんにく・きゅうり・に んじん	麦茶 ビスケット	麦茶 青菜おにぎり
19 水	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 オクラと胡瓜の和え物 オレンジ	こめ・あぶら・さ とう・ほんみりん・さ とうもろこし・ごまあぶ ら	とりにく・とう ふ・さば・み そ	だいこん・にんじん・ご ぼう・ながねぎ・しょう が・おくら・きゅうり・お れんじ	麦茶 せんべい	牛乳 りんごのマフィン
21 金	ごはん コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ いよかん	こめ・かたくりこ・あ ぶら・さとう・ごま あぶら・しろごま	とりにく・ひじ き・つ な	ごまつな・しめじ・し ょうが・きゅうり・にん じん・いよかん	麦茶 せんべい	牛乳 スティックパン
22 土	焼肉丼 みそ汁 小松菜のナムル パナナ	こめ・あぶら・さ とう・しろごま・じゃ がいも・ごまあぶら	ぶたにく・み そ	たまねぎ・ひーまん・に んじん・にんにく・ご まつ な・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
24 月	焼きそば 中華スープ ほうれん草の胡麻和え パナナ	ゆでちゅうかめん・あ ぶら・しろごま・さ とう	ぶたにく・あ おの り・わかめ	きゃべつ・にんじん・ひ ーまん・しめじ・ほう れんそう・もやし・ば なな	麦茶 せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
25 火	食パン コーンスープ メンチカツ キャベツとブロッコリーのサラダ ポンカン	しょくぱん・くりー む・ごんかん・さ とう・あぶら・さ とう	きゅうりゅう・めん ちかつ	たまねぎ・ばせり・きゃ べつ・ぶらっこりー・にん じん・きゅうり・いよ かん	麦茶 ビスケット	麦茶 たぬきおにぎり
26 水	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き にんじんしりしり オレンジ	こめ・まよねーす・ば んご・ごまあぶら	とうふ・みそ・さ け・こなちーす・つ な・たまご	ごまつな・ばせり・にん じん・もやし・おれんじ	麦茶 せんべい	牛乳 スイートポテト
27 木	ごはん みそ汁 ハンバーグ ごぼうサラダ ヨーグルト	こめ・ばんご・あぶ ら・さとう・とうも ろこし・しろごま・ま よねーす	わかめ・みそ・ぶ たひきにく・とう ふ・たまご・きゅう りゅう・よーくると	たまねぎ・いんげん・ご ぼう・きゅうり・にん じん	麦茶 ゼリー	牛乳 きな粉わらび餅
28 金	ごはん 野菜スープ おわカレー 南瓜サラダ パナナ	こめ・じゃがいも・あ ぶら・まよねーす	べーこん・ぶ たにく・すき みるく	ほうれんそう・にんじん・ たまねぎ・べりんひー す・にんにく・しょう が・おほ ちや・きゅうり・ほし ぶど う・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい
31 月	ごはん 卵スープ 麻婆豆腐 中華和え オレンジ	こめ・あぶら・かた くりこ・ごまあぶら・さ とう	たまご・とう ふ・ぶ たひきにく・み そ・ろ ーすはむ	にんじん・はくさい・な がねぎ・ほししいたけ・べ りんひーす・しょうが・に んにく・ほうれんそう・お れん じ	麦茶 せんべい	牛乳 ジャムサンド

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。