

令和7年3月 献立表

志村一丁目小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		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	15	29	土	牛乳	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米		
3	ひな祭り	月	牛乳	花寿司 鮭の塩焼き チンゲン菜とにんじんのごま和え みそ汁(えのき・わかめ)	牛乳 2色パンケーキ	牛乳 鶏ひき肉 さけ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 白いい ごま 米粉	にんじん チンゲン サイ えのきたけ カットわかめ	食塩 酢 しょうゆ 混合だし汁	Ene. : 439kcal P : 22.2g F : 14.3g C : 60.1g Ca : 303mg 食塩相当量 : 1.7g
4	18	火	牛乳	カレーライス だいのんのしらすサラダ コンソメスープ(しめじ・ほうれん草) バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉(もも) し らす干し 豆乳	米 じゃがいも 油 カレールー 砂糖 さ つまいも パター	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ しめじ ほうれんそう バナナ	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
5	19	水	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・なめこ)	牛乳 揚げパン	牛乳 鶏もも肉 ベー コン きな粉	米 砂糖 油 コッパ パン あげ油	たまねぎ かぼちゃ にんじん なめこ	しょうゆ 酒 混合だ し汁 食塩	Ene. : 467kcal P : 20.7g F : 15.8g C : 66g Ca : 251mg 食塩相当量 : 1.5g
6		木	牛乳	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 ウィンナー 豚肉(もも) 油揚げ	スパゲティ 油 じゃ がいも マヨドレ 米 砂糖 白いいごま	ピーマン にんじん たまねぎ グリンビー ス こまつな コーン	ケチャップ 中濃ソー ス コンソメ 食塩 混合だし汁 しょうゆ	Ene. : 492kcal P : 20.1g F : 20.1g C : 65.1g Ca : 283mg 食塩相当量 : 1g
7	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・なると) マスカットゼリー	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) なると	米 砂糖 マスカット ゼリー 白いいごま	キャベツ にんじん たまねぎ	みりん しそふりかけ しょうゆ 混合だし汁 食塩 菜めし	Ene. : 441kcal P : 18.1g F : 11.6g C : 69.9g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	土	牛乳	ごはん レトルト	牛乳 市販菓子	牛乳	米			
10	24	月	牛乳	ごはん かわいいの味噌チーズ焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	牛乳 トマトパンケーキ(米粉)	牛乳 かわいい 米み そ(淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ 豆乳	米 砂糖 油 米粉	ブロッコリー にんじ ん ひじき たまねぎ チンゲンサイ トマト ピューレ	酒 食塩 みりん しょうゆ 混合だし汁	Ene. : 481kcal P : 19.4g F : 16.4g C : 68.5g Ca : 338mg 食塩相当量 : 1.4g
11	25	火	牛乳	ごはん 鶏団子のケチャップがけ 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 ぶどうゼリー おこめリング	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 お こめリング	ねぎ しょうが たま ねぎ しめじ こまつ な にんじん ぶどう ジュース 粉かんで ん	ケチャップ しょうゆ 混合だし汁	Ene. : 477kcal P : 21.1g F : 17g C : 65.6g Ca : 349mg 食塩相当量 : 1.4g
12	26	水	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード煮 はくさいとにんじんのマヨ和え 豆乳ポターージュ(さつまいも・たまねぎ)	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 鶏もも肉 調 整豆乳 きな粉	食パン 片栗粉 油 砂糖 マーマレード ジャム マヨドレ さ つまいも 米	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 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
13	27	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・なめこ) オレンジ	牛乳 炒めビーフン	牛乳 豚肉(もも) 挽 きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 鶏もも 肉	米 砂糖 油 ビーフ ン	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじ ん かぼちゃ なめこ オレンジ コーン	しょうゆ 酒 混合だ 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
14		金	牛乳	ニコニコピラフ 鶏のから揚げ ごぼうのハムサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	牛乳 ふりふり食パン	牛乳 鶏もも肉 ハ ム	米 片栗粉 あげ油 マヨドレ じゃがいも 食パン	たまねぎ ミックスベ ジタブル しょうが ごぼう にんじん え のきたけ	ケチャップ 食塩 コ ンソメ しょうゆ 酒	Ene. : 482kcal P : 21g F : 17.4g C : 67.2g Ca : 312mg 食塩相当量 : 2g
17	31	月	牛乳	ごはん 鮭のフライ 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁(はくさい・しめじ)	牛乳 きなこスコーン	牛乳 さけ 高野豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉 豆乳	米 小麦粉 パン粉 あげ油 油 砂糖 米粉	切干大根 にんじん はくさい しめじ	中濃ソース 混合だ し汁 しょうゆ ベー キングパウダー	Ene. : 513kcal P : 22.6g F : 19.4g C : 66.6g Ca : 301mg 食塩相当量 : 1.2g
28		金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ごぼうのハムサラダ みそ汁(じゃがいも・はくさい)	牛乳 ふりふり食パン	牛乳 鶏もも肉 ハ ム 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 あげ油 マヨドレ じゃがいも 食パン	しょうが ごぼう に んじん はくさい た まねぎ	しょうゆ 酒 食塩 混合だし汁	Ene. : 473kcal P : 21.3g F : 17.5g C : 64.2g Ca : 318mg 食塩相当量 : 2g

※行事等により、献立が変更になる場合があります。

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	474kcal
P(タンパク)	19g	20.4g
F(脂質)	13.2g	16.3g
C(炭水化物)	70.1g	67.2g
Ca(カルシウム)	225mg	295mg
食塩相当量	1.5g	1.5g