

令和7年3月 献立表

サンシティ小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	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	かや体温のもとに なる	体の調子を整える						
1	15	29	土	牛乳	市販レトルト	牛乳	市販おやつ	牛乳	米				乳
3	行事食	ひな祭り	月	牛乳	花ちらし(鮭・鶏ひき肉) 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	いちごパウダー入り蒸しパン と ひなあられ	牛乳 鶏ひき肉 鮭ほくし 米みそ	米 砂糖 油 白 いりごま ホット ケーキ粉	にんじん チンゲン サイ えのきた け カットわかめ きゅうり コーン いちごパウダー	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	18	火	牛乳	カレーライス だいこんのしらすサラダ 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 小麦粉 砂糖 さつまいも パ ター	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ほうれん草 パナ ナ	Ene.: 493kcal P: 17g F: 15.7g C: 77.6g Ca: 278mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 バナナ り んご 鶏肉 豚肉 大 豆		
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 みそ汁(にんじん・なめこ)	牛乳	5日: ココアサンド 19日: おこめリング	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 米みそ	米 砂糖 油 (5 日: コッパン、コ コア) (19日: おこ めリング)	たまねぎ かぼ ちゃ にんじん なめこ	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		
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	鮭ごはん	牛乳 ウィナー 鮭ほくし	スパゲティ 油 じゃがいも マヨ ドレ 米 砂糖 白いりごま	ピーマン にんじ ん たまねぎ こ まつな コーン	Ene.: 492kcal P: 20.1g F: 20.1g C: 65.1g Ca: 283mg 食塩相当量: 1g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆 ごま			
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・なるど) マスカットゼリー	牛乳	菜めしごはん	牛乳 さわら 米 みそ なるど	米 砂糖 マス カットゼリー 白 いりごま	キャベツ にんじ ん たまねぎ	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	22	土	牛乳	市販レトルト	牛乳	市販おやつ	牛乳	米				乳	
10	24	月	牛乳	ごはん かれ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	10日: ジャムクッキー(いちご) 24日: いちごスコーン	牛乳 かれい 米 みそ ピザ用チー ス 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 いちごジャム (24 日: 無塩バター)	ブロッコリー に んじん ひじき たまねぎ チンゲ ンサイ	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	25	火	牛乳	ごはん 鶏もも肉のケチャップがけ こまつなのお浸し みそ汁(生揚げ・にんじん)	牛乳	みかん入りゼリー おこめリング	牛乳 鶏もも肉 生揚げ 米みそ 調整豆乳	米 片栗粉 砂糖 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 みかん缶 粉 かんでん みかんジュ ス(orオレンジジュ ース)	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		
12	26	水	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード煮 コーンとにんじんのマヨ和え コンソメスープ(さつまいも・たまねぎ)	牛乳	こまわかめごはん	牛乳 鶏もも肉	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 白 いりごま	たまねぎ はくさい にんじん コーン わかめ	Ene.: 481kcal P: 21.1g F: 15.9g C: 69.5g Ca: 277mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 オレンジ りんご 鶏肉 大豆 ごま		
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	ココアドーナツ	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ 卵	米 砂糖 油 ホットケーキ粉 無塩バター	しょうが たまね ぎ ほうれん草 にんじん かぼ ちゃ なめこ オ レンジ ココア	Ene.: 475kcal P: 22.3g F: 15.5g C: 68.2g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.3g	卵 小麦 乳 オレン ジ 鶏肉 豚肉 大豆		
14	卒園式	金	牛乳	ピラフ 鶏のから揚げ コーンとハムのサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	牛乳	おこめリング	牛乳 鶏もも肉 ハム	米 片栗粉 あげ 油 マヨドレ じゃがいも おこ めリング	たまねぎ ミック スベジタブル しょうが にんに く コーン えの きたけ	Ene.: 482kcal P: 21g F: 17.4g C: 67.2g Ca: 312mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆		
17	31	月	牛乳	ごはん 鮭のフライ 切干大根と豆腐の煮物 みそ汁(はくさい・しめじ)	牛乳	マカロニきなこ	牛乳 さけ 木綿 豆腐 米みそ き な粉 豆乳	米 小麦粉 パン 粉 あげ油 油 砂糖 マカロニ	切干大根 にんじ ん はくさい し めじ	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		
24	お花見・お弁当	月	牛乳	わかめおにぎり 塩焼き鮭・ブロッコリー ウィンナー・アンパンマンポテト オレンジ	牛乳	いちごスコーン	牛乳 鮭 ウィン ナー (ハム)	米 砂糖 油 ア ンパンマンポテト ホットケーキ粉 いちごジャム 無 塩バター	ブロッコリー オ レンジ わかめ	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 さけ 豚肉 オレンジ		
28	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ コーンとハムのサラダ みそ汁(じゃがいも・はくさい)	牛乳	ピザトースト	牛乳 鶏もも肉 ハム 米みそ ピ ザ用チース	米 片栗粉 あげ 油 マヨドレ じゃがいも 食パ ン	しょうが にんに く にんじん は くさい たまねぎ ピーマン	Ene.: 473kcal P: 21.3g F: 17.5g C: 64.2g Ca: 318mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆			