



3月の献立表

2025年3月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)
1 土	ぼたぼた焼 麦茶	豚丼 五目ビーフン いわしのつみれ汁	米、豚肉、玉葱、砂糖、醤油、みりん、 ビーフン、ピーマン、人参、ウイン ナー、ごま油、塩、中華だし、いわしつ みれ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸し 麦茶	小麦粉、砂糖、ベー キングパウダー、サラ ダ油、コーン、ウイン ナー、麦茶	エネルギー 527kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.9g カルシウム 24mg
3 月	サッポロポテト 麦茶	☆ひな祭りメニュー☆ ちらし寿司 鶏のごまみそ焼き 付)菜の花の和えもの *パイン缶 すまし汁(てまり麩・白ねぎ)	米、ちらしずしの素、卵、砂糖、塩、片 栗粉、サラダ油、きぬさや、さくらでん ぶ、鶏肉、みそ、みりん、ごま、菜の 花、人参、昆布つゆ、醤油、パイン缶、 てまり麩、白ねぎ、昆布だし、和風だし	ひなあられ&桜餅風 牛乳	ひなあられ、小麦粉、 砂糖、白玉粉、食紅、 こしあん、牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11.1g カルシウム 218mg
4 火	星たべよ 麦茶	ごはん 赤魚の照り焼き 付)いんげんのお浸し 切干大根の煮物 味噌汁(豆腐・わかめ)	米、赤魚、生姜、醤油、砂糖、酒、サラ ダ油、いんげん、かつお節、人参、切 干大根、油揚げ、和風だし、とうふ、わ かめ、昆布だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏 がらだし、人参、玉 葱、豚ミンチ、にら、ご ま油、冷やし中華の たれ、砂糖、牛乳	エネルギー 534kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.9g カルシウム 216mg
5 水	クラッカー 麦茶	ごはん *チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ(白菜・しめじ)	米、豚肉、醤油、酒、片栗粉、たけの こ、ピーマン、赤ピーマン、ごま油、生 姜、中華だし、オイスターソース、砂 糖、塩、もやし、チンゲン菜、人参、ツ ナ、白菜、しめじ	ふラスク 牛乳	麩、サラダ油、メー プルシロップ、砂糖、牛 乳	エネルギー 508kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21.2g カルシウム 166mg
6 木	きなこおかき 麦茶	☆卒園メニュー☆ ごはん *鶏の唐揚げ 付)人参甘煮 *春雨サラダ *いちご すまし汁(玉葱・小松菜)	米、鶏肉、酒、醤油、生姜、小麦粉、片 栗粉、サラダ油、人参、砂糖、春雨、 きゅうり、冷やし中華のたれ、いちご、 玉葱、小松菜、昆布だし、和風だし、塩	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、豆 乳、サラダ油、牛乳	エネルギー 520kcal 蛋白質 17.3g 脂質 12.4g カルシウム 192mg
7 金	アンパンマンせんべい 麦茶	*納豆ごはん さばのみそ煮 付)さといも 大根ときゅうりのポン酢和え 豚汁	米、納豆、めんつゆ、さば、塩、酒、生 姜、砂糖、醤油、みそ、さといも、きゅう り、大根、人参、ポン酢、豚肉、ごぼ う、白ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺、豚肉、 人参、もやし、サラダ 油、中濃ソース、オイ スターソース、ごま 油、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 24.9g 脂質 19.5g カルシウム 181mg
8 土	野菜ハイハイ 麦茶	中華丼 マカロニサラダ 中華スープ(椎茸・青梗菜)	米、豚肉、白菜、人参、ピーマン、きく らげ、鶏がらだし、砂糖、醤油、ごま 油、片栗粉、マカロニ、きゅうり、コー ン、イタリアンドレッシング、チンゲン 菜、椎茸、中華だし、塩	豆腐とジャムスコーン 麦茶	豆腐、小麦粉、ベー キングパウダー、豆 乳、砂糖、いちごジャ ム、麦茶	エネルギー 466kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.3g カルシウム 53mg
10 月	のり塩おかき 麦茶	*カレーライス イタリアンサラダ *フルーツヨーグルト コンソメスープ(エリンギ・かぶ)	米、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、カ レーフレーク、中濃ソース、ケチャッ プ、リンゴジャム、キャベツ、きゅうり、 イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグ ルト、みかん缶、エリンギ、かぶ、野菜 ブイヨン、塩	サンドイッチ 牛乳	食パン、チーズ、いち ごジャム、牛乳	エネルギー 615kcal 蛋白質 18.8g 脂質 16.2g カルシウム 238mg
11 火	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん たらの野菜あん 付)ブロックリー わかめサラダ すまし汁(豆腐・キャベツ)	米、たら、片栗粉、サラダ油、玉葱、人 参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、ブロッ コリー、塩、きゅうり、えのき、わかめ、 ポン酢、豆腐、キャベツ、昆布だし、和 風だし	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、サラ ダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 575kcal 蛋白質 17.6g 脂質 19.6g カルシウム 179mg
12 水	サッポロポテト 麦茶	ごはん 肉じゃが 豆サラダ 味噌汁(もやし・えのき)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、サ ラダ油、昆布だし、砂糖、醤油、酒、グ リーンピース、大豆、枝豆、コーン、玉 葱ドレッシング、もやし、えのき、和風 だし、みそ	☆誕生会☆ フルーツケーキ 麦茶	小麦粉、片栗粉、砂 糖、サラダ油、ベーキ ングパウダー、豆乳、 いちごジャム、りんご 缶、みかん缶、麦茶	エネルギー 616kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.0g カルシウム 69mg
13 木	星たべよ 麦茶	*みそラーメン しゅうまい ほうれん草の胡麻和え *青りんごゼリー	ラーメン、豚肉、もやし、人参、キャベ ツ、サラダ油、コーン、みそ、鶏がらだ し、砂糖、めんつゆ、肉しゅうまい、ほう れん草、醤油、ごま、青りんごゼリー の素	★菜めしおにぎり 牛乳	米、菜飯の素、牛乳	エネルギー 550kcal 蛋白質 20.3g 脂質 15.1g カルシウム 221mg
14 金	クラッカー 麦茶	ごはん あじの塩焼き 付)白菜のお浸し 野菜サラダ 味噌汁(大根・大根葉)	米、あじ、塩、サラダ油、白菜、人参、 かつお節、醤油、キャベツ、コーン、 きゅうり、玉葱ドレッシング、砂糖、大 根、大根の葉、昆布だし、和風だし、み そ	カリカリポテト 牛乳	じゃがいも、片栗粉、 青のり、塩、サラダ 油、ケチャップ、牛乳	エネルギー 473kcal 蛋白質 16.6g 脂質 15.2g カルシウム 199mg

補食(19:00) せんべい・麦茶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本を事務室前に展示してあります。
 ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)
 ※★は新メニューです。
 ※☆は行事食です。
 ※*はさうじ組からのリクエストメニューです

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
17	月	きなこおかし 麦茶	高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー オレンジゼリー コンソメスープ(わかめ・なす)	バナナケーキ 牛乳	バナナ、小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 593kcal 蛋白質 19.0g 脂質 14.6g カルシウム 251mg
18	火	アンパンマンせんべい 麦茶	ハンバーガー風&ツナサンド フライドポテト 野菜スープ	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、ごま、牛乳	エネルギー 632kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.6g カルシウム 162mg
19	水	野菜ハイハイ 麦茶	*肉うどん もやしのナムル バナナ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.1g カルシウム 176mg
21	金	のり塩おかし 麦茶	ごはん さばのみそ煮 付)さといも 白菜のお浸し けんちん汁	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、ごま、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 589kcal 蛋白質 19.2g 脂質 21.1g カルシウム 196mg
22	土	ぼたぼた焼 麦茶	豚丼 五目ビーフン いわしのつみれ汁	ココロ揚げ 麦茶	高野豆腐、砂糖、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、麦茶	エネルギー 576kcal 蛋白質 20.5g 脂質 19.1g カルシウム 80mg
24	月	サッポロポテト 麦茶	ごはん たらの野菜あん 付)ブロッコリー 大根ときゅうりのポン酢和え◎ 具沢山汁	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、豆乳、サラダ油、牛乳	エネルギー 501kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.3g カルシウム 191mg
25	火	星たべよ 麦茶	*スバゲティナポリタン オクラのごま和え ももゼリー コンソメスープ(白菜・コーン)	茶飯おにぎり 牛乳	米、醤油、みりん、和風だし、牛乳	エネルギー 564kcal 蛋白質 15.1g 脂質 16.3g カルシウム 200mg
26	水	クラッカー 麦茶	ごはん *チンジャオロース *春雨サラダ 中華スープ(小松菜・しめじ)	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 581kcal 蛋白質 19.5g 脂質 20.2g カルシウム 166mg
27	木	きなこおかし 麦茶	*カレーライス イタリアンサラダ *フルーツヨーグルト コンソメスープ(エリンギ・かぶ)	ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、砂糖、マーガリン、牛乳	エネルギー 592kcal 蛋白質 16.5g 脂質 18.4g カルシウム 221mg
28	金	アンパンマンせんべい 麦茶	ごはん ハンバーグ 付)人参甘煮 花野菜サラダ 味噌汁(大根・大根葉)	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、きなこ、塩、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 633kcal 蛋白質 20.4g 脂質 25.7g カルシウム 184mg
29	土	野菜ハイハイ 麦茶	中華丼 しゅうまい 中華スープ(椎茸・青梗菜)	バナナケーキ 麦茶	バナナ、小麦粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、麦茶	エネルギー 555kcal 蛋白質 16.2g 脂質 18.0g カルシウム 60mg
31	月	のり塩おかし 麦茶	*納豆ごはん 赤魚のねぎみそ焼き 付)いんげんのお浸し 切干大根の煮物 すまし汁(玉葱・もやし)	焼きそば 牛乳	焼きそば用麺、豚肉、人参、もやし、サラダ油、中濃ソース、オイスターソース、ごま油、牛乳	エネルギー 514kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.9g カルシウム 234mg

補食(19:00) せんべい・麦茶

- ※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ※毎日の給食の見本を事務室前に展示してあります。
- ※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)
- ※★は新メニューです。
- ※☆は行事食です。
- ※*はぞう組からのリクエストメニューです