

2025年3月予定献立表

★印はぞう組のアンコールメニューです

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月	10 24	魚のムニエル バンバンジーサラダ ごはん わかめスープ	魚・塩・バター・パセリ・小麦粉 さきみ・キャベツ・きゅうり・もやし・人参・白ごま・砂糖・醤油・酢・かつおだし(乳児のみ)・味噌・ごま油 胚芽米 わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし	酢抜き	ナポリタンスパゲッティ スパゲッティ・牛肉・玉葱・人参・ピーマン・トマト缶 ケチャップ・粉チーズ・塩・油 くだもの・牛乳→麦茶(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 553 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 18.6 g
火	11 25	変わりキッシュ 人参しりしり(沖縄県) ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・鶏肉・ほうれん草・玉葱・牛乳・塩・チーズ・バター 人参・キャベツ・ツナ缶・ごま油・塩 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★フルーツクリームサンド(みかん) 食パン・生クリーム・砂糖・みかん缶 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.5 g
水	12 26	★豆腐のつくね揚げ ブロッコリーのお浸し ごはん 白菜の味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・万能ねぎ・ひじき・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩・油 ブロッコリー・キャベツ・人参・かつお節・醤油・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・玉葱・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		カレーピラフ 胚芽米・玉葱・人参・マッシュルーム・しめじ・ピーマン 塩・醤油・カレー粉・バター くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.1 g
木	13 27	鶏肉の和風きのこソース ふきの信田煮風 ごはん 法度汁(栃木県)	鶏肉・玉葱・人参・生椎茸・しめじ・えのき・青菜・醤油・みりん・酒・片栗粉・かつおだし 鶏肉・油揚げ・ふき・人参・生姜・醤油・酒・砂糖・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・人参・大根・生椎茸・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	さつまいもバター さつまいも・バター・砂糖・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g
金	14 28	魚の西京焼き(京都府) ほうれん草の白和え ごはん 納豆汁(秋田・山形県)	魚・生姜・白味噌・みりん・酒・醤油 豆腐・白滝・ほうれん草・人参・乾椎茸・醤油・みりん・砂糖・塩 胚芽米 納豆・白菜・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		中華風混ぜご飯 胚芽米・鶏肉・人参・筍・乾椎茸・青菜・ごま油・塩・醤油・酒 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15.9 g
土	1 15 29	みぞれうどん じゃがいものごま味噌煮 くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・キャベツ・人参・長ねぎ・生しいたけ・大根・醤油・酒・塩・かつおだし じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・白ごま くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月	3 17 31	3日 魚の照り焼き かぶのあちら漬け ちらし寿司 あさり汁 17・31日 魚の照り焼き かぶのあちら漬け ごはん あさり汁	魚・醤油・酒・みりん かぶ・キャベツ・人参・砂糖・塩・酢・かつおだし(0.1歳のみ) 胚芽米・酢・砂糖・塩・しらす・絹さや・人参・高野豆腐・筍・乾椎茸・醤油・みりん・刻み海苔・白ごま/胚芽米 あさり・万能ねぎ・醤油・塩	酢抜き 酢抜き	ほたてごはん 胚芽米・ほたて缶・人参・乾椎茸・塩・醤油 くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.2 g
火	4 18	フィッシュオムレツ かぼちゃサラダ ごはん もやしの味噌汁	鶏卵・魚・玉葱・牛乳・塩・油 かぼちゃ・きゅうり・人参・油・酢・塩・かつおだし 胚芽米 もやし・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	りんごケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・レーズン・りんご 油・豆乳 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.1 g
水	5 19	豆腐のトマトカレー炒め さつまいもと刻み昆布の煮物 ごはん たけのこの味噌汁	豆腐・豚肉・人参・トマト缶・グリーンピース・生姜・にんにく・油・塩・カレー粉・片栗粉 さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油・かつおだし 胚芽米 筍・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★おはぎ 胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.4 g
木	6	★鶏の唐揚げ 小松菜と人参の胡麻和え ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・小麦粉(2歳・幼児のみ)・油(2歳・幼児のみ) 小松菜・人参・もやし・白ごま・醤油・砂糖 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	みたらしポテト じゃがいも・油・砂糖・醤油・片栗粉・かつおだし くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.5 g
金	7 21	生揚げのそぼろあんかけ 春の金平 ごはん 打ち豆汁(福井・滋賀県)	生揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし うどん・ごぼう・人参・醤油・酒・みりん・砂糖・油 胚芽米 大豆・里芋・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐	オニオンチーズパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 玉葱・チーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 615 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.3 g
土	8 22	肉味噌丼 大根のそぼろ煮 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・もやし・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 桃の節句(ちらし寿司) 春のお彼岸(ぼたもち)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー557kcal たんぱく質22.3g 脂質17.0g カルシウム241mg