



令和7年3月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児、3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
1(土)	人参スティック 牛乳	中華丼 ひじきの煮物 長ねぎのスープ	いちごスコーン 牛乳	牛乳 豚肉 竹輪 ひじき 豆腐 油あげ カットわかめ 豆乳	米 なたね油 こんやく 三温糖 じゃがいも こま 油 無塩バター いちごジャム	人参 しだいけ 玉ねぎ ねぎ 白菜	436kcal 16.0g	557kcal 19.7g	
3(月)	ひなまつり会🎊			牛乳 でんぷ 鶏卵 鶏肉 きな粉 カルピス	米 三温糖 ゴマ 油 ぶ 薄力粉 無塩バター いちごジャム	バナナ 人参 しだいけ れんこん さやえんどう えのき みつば	517kcal 17.0g	611kcal 17.5g	
4(火)	いちご ヨーグルト	ちらし寿司 セサミチキン 花麩のすまし汁	ひなまつり クッキー カルピス	ヨーグルト 牛乳 豆乳 鶏卵 豚肉 ひじき カットわかめ	いちごジャム 三温糖 強力粉 油 無塩バター 薄力粉 米 ゴマ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ キャベツ きゅうり コーン	462kcal 17.1g	640kcal 24.4g	
5(水)	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん 豆腐のカレー炒め 山手のおかか和え ほうれん草のみそ汁	ベーコン スコーン 牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき かつお節 ベーコン 豆乳	マカロニ 三温糖 なたね油 じゃがいも 油 やまいも ゴマ 薄力粉 無塩バター	人参 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜 ほうれんそう コーン	457kcal 16.4g	597kcal 21.4g	
6(木)	グレープ寒天 牛乳	ごはん ピカソ 白菜とベーコンの煮物 南瓜の味噌汁	お好み焼き 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ ベーコン 豚肉 かつお節 あおのり	三温糖 米 薄力粉 やまいも 油	グレープジュース 白菜 人参 かいわれ大根 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ キャベツ	44.1kcal 18.8g	576kcal 25.1g	
7(金)	きなこトースト 牛乳	ごはん レバーのオイスターソテー ジャーマンポテト きくらげの中華スープ	抹茶とあずきの マフィン 牛乳	きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 ベーコン 鶏卵 豆乳 あずき豆	食パン 無塩バター 三温糖 米 油 こま油 なたね油 じゃがいも 薄力粉	生姜 もやし チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 黒きくらげ えのき	510kcal 21.0g	583kcal 21.8g	
8(土)	青のり麩ラスク 牛乳	貝だくさんうどん 蒸し鶏のサラダ バナナ	コーンむすび 牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 鶏肉	ぶ 無塩バター うどん 油 三温糖 ゴマ 米	人参 大根 ほうれんそう キャベツ きゅうり バナナ コーン	429kcal 16.9g	524kcal 18.9g	
10(月)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のサラダ	ココアドーナツ 牛乳	豆乳 牛乳 さけ ひじき 豆腐 豆腐	薄力粉 三温糖 米 ゴマ こま油 ホットケーキミックス グラニュー糖 油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 切り干し大根 きゅうり 小松菜	492kcal 18.3g	599kcal 22.5g	
11(火)	大根スティック 牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ さつま芋のマリネ 白菜の味噌汁 (※牛乳)	バナナマフィン 牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆乳	米 三温糖 さつまいも ゴマ 油 薄力粉 無塩バター	大根 小松菜 きゅうり 人参 白菜 ねぎ バナナ	436kcal 16.0g	591kcal 20.7g	
12(水)	マヨトースト 牛乳	コッペパン きのごスープ 春野菜オムレツ 大根と水菜のマヨ和え	おかかチーズ むすび 牛乳	牛乳 鶏卵 豚肉 ひじき 竹輪 かつお節 チーズ	食パン マヨネーズ 米 じゃがいも 油	人参 玉ねぎ キャベツ 大根 水菜 しめじ しだいけ エリンギ ねぎ	44.7kcal 16.7g	521kcal 19.7g	
13(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会 🎊ランチプレート🎊	ブルーベリーの チーズケーキ 牛乳	牛乳 鶏手羽元 ひじき クリームチーズ 豆腐 ゼラチン	米 三温糖 マカロニ 油 マヨネーズ 生クリーム ホットケーキミックス ブルーベリージャム	にんにく 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ オレンジ	481kcal 16.8g	587kcal 19.4g	
14(金)	お別れ遠足			牛乳 カットわかめ 鶏肉 鶏卵	ぶ 無塩バター 三温糖 米 ゴマ じゃがいも 油 薄力粉	コーン きゅうり 人参 ブロッコリー りんご	483kcal 17.4g	601kcal 20.6g	
15(土)	きな粉 ヨーグルト	お別れ遠足 弁当🍱	ボックス クッキー 牛乳	ヨーグルト きな粉 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳	三温糖 米 油 さつまいも 食パン	玉ねぎ グリンピース 人参 レーズン 小松菜 パセリ	42.7kcal 17.2g	526kcal 19.8g	
17(月)	オレンジ寒天 牛乳	春キャベツの Pasta 豆腐のコロコロサラダ オニオンスープ	カレーおむすび 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 塩昆布 ちりめんじゃこ 豆腐 ハム 鶏肉	三温糖 スパゲティ 油 ゴマ 米	おろし大根 キャベツ 人参 エリンギ コーン にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	426kcal 17.6g	563kcal 23.7g	
18(火)	日本の郷土料理ツアー【宮城県】			豆乳 牛乳 油あげ たら ひじき 挽きわり納豆 かつお節	薄力粉 黒砂糖 米 三温糖 ぶ ハイシート グラニュー糖	たけのこ 人参 みつば ほうれんそう ねぎ もやし 玉ねぎ	422kcal 18.2g	502kcal 22.2g	
19(水)	ブルーベリー ヨーグルト	お別れ会 🎊ランチプレート🎊	洋風お焼き 牛乳	ヨーグルト ちりめんじゃこ ひじき 牛肉 鶏卵 ハム ベーコン チーズ 牛乳	三温糖 ブルーベリージャム 米 ゴマ じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 はるさめ	小松菜 玉ねぎ きゅうり バナナ ピーマン 人参	464kcal 14.4g	630kcal 19.4g	
21(金)	お彼岸			牛乳 豚肉 焼き豆腐 ハムのり こしあん きな粉	食パン 無塩バター 三温糖 米 しらすだき こま油 ゴマ ぶもち米	白菜 えのき きゅうり 大根 人参 ねぎ もやし	45.7kcal 19.0g	581kcal 25.5g	
22(土)	じゃがバター 牛乳	ごはん すき焼き風煮 韓国風サラダ 大根の味噌汁	ぼたもち 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 塩昆布 カットわかめ 豆腐 きな粉	じゃがいも 無塩バター 米 三温糖 薄力粉 油	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参 しだいけ	44.3kcal 17.2g	562kcal 22.1g	
24(月)	豆乳寒天 牛乳	ごはん ニラレバ 炒めビーフン あおさの味噌汁	マーラーカオ 牛乳	豆乳 寒天 きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 竹輪 あおさ 豆腐 鶏卵 豆乳	三温糖 米 油 こま油 なたね油 ピーファン 薄力粉 コーンスターチ 無塩バター	生姜 にら 玉ねぎ 人参 ねぎ レーズン	46.4kcal 19.7g	562kcal 21.6g	
25(火)	高野豆腐ラスク 牛乳	ごはん 塩麻婆豆腐 アスパラと竹輪のサラダ 小松菜の中華スープ	バナナクッキー 牛乳	高野豆腐 牛乳 豆腐 豚肉 竹輪 鶏卵	無塩バター 三温糖 米 こま油 なたね油 ゴマ マヨネーズ 薄力粉	人参 玉ねぎ ねぎ えのき アスパラ 白菜 小松菜 バナナ	460kcal 17.5g	591kcal 20.6g	
26(水)	マカロニきなこ 牛乳	ソース焼きそば 菜の花のかきたまスープ オレンジ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 あおのり 鶏卵 ちりめんじゃこ	マカロニ 三温糖 米 焼きそば麺 油 なたね油	人参 玉ねぎ キャベツ 菜の花 オレンジ ねぎ	48.2kcal 16.6g	583kcal 18.2g	
27(木)	ミルク蒸しパン 牛乳	豆ごはん シルバーサラダ 厚揚げの甘味噌炒め 三つ葉のすまし汁	フレンチ トースト 牛乳	豆乳 脱脂粉乳 牛乳 生揚げ 豚肉 ハム かつお節 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 こま油 はるさめ マヨネーズ 食パン 無塩バター	グリンピース キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり みつば 大根	47.3kcal 17.4g	539kcal 19.5g	
28(金)	きなこ麩ラスク 牛乳	すみれ組 🎊ミルクエスト献立🎊	ココア クリームパン 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 鶏肉 ひじき 寒天 豆乳	ぶ 無塩バター 三温糖 米 じゃがいも なたね油 薄力粉 マカロニ 強力粉	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 にんにく きゅうり コーン もも田 みかん缶 パイン缶 グレープジュース バナナ	56.2kcal 20.5g	701kcal 23.3g	
29(土)	ころころ さつま芋 牛乳	豚しらす丼 高野豆腐のサラダ 豆苗のみそ汁	レーズン パウンド 牛乳	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 高野豆腐 ひじき 豆乳	さつまいも 三温糖 米 油 ぶ 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 小松菜 コーン もやし きゅうり 豆腐 レーズン	45.7kcal 17.2g	590kcal 23.4g	
31(月)	豆乳黒ゴマ 蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き 小松菜のじゃこ和え じゃがいものみそ汁	いちごジャム マフィン 牛乳	豆乳 牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節	薄力粉 三温糖 米 ゴマ じゃがいも 無塩バター いちごジャム	梅びしお 青じそ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	45.8kcal 17.2g	545kcal 20.6g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。 ※ 3/4(火)、3/11(火)すみれ組…昼食時にパック牛乳を提供します。午後おやつは牛乳はありません。							1か月平均	46.3kcal 17.5g	578kcal 21.3g