

令和7年 3月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 土	お弁当の日						
03 月	昼食	散らし寿司 白菜のお浸し すまし汁 ひなあられ(※)	白米(国産)、砂糖 花麩 ひなあられ	錦糸玉子(卵含む) ピンクサーモン(ロシア) 細切のり、白ごま 高野豆腐、いりこ	絹さや(中国) 白菜(長崎)、人参(長崎) 大根(長崎)、ねぎ(兵庫)	酢、塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 桃色蒸しパン	砂糖、油 小麦粉	牛乳	いちごジャム、レモン果汁	ベーキングパウダー	
04 火	昼食	御飯 コロッケ ひじきサラダ みそ汁	白米(国産) 油 マヨネーズ(卵含む)	みそ コロッケ(乳含む) ひじき(三重県) いりこ	キャベツ(愛知)、ブロッコリー(エクアドル) コーン(アメリカ)、えのき(長野) 人参(長崎)、ねぎ(兵庫) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.0 g カルシウム 270 mg
	午後 おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	ホットケーキミックス(乳含む) 食パン(乳含む)、油、砂糖	牛乳			
05 水	昼食	焼きうどん ほうれん草の磯和え 中華スープ	うどん、油	豚もも肉(宮崎) 細切のり、青のり カットわかめ(中国) 木綿豆腐、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 人参(長崎)、絹さや(中国)	料理酒、和風だし 濃口しょうゆ、塩 中華だし かつお・昆布だし汁	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 122 mg
	午後 おやつ	お茶 ハリハリおにぎり	白米(国産)	白ごま	だいごん(たくあん)		
06 木	昼食	御飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油 春雨、砂糖 ごま油	牛ひき肉(アメリカ) 木綿豆腐、みそ たまご(香川) 豚ひき肉(宮崎)、いりこ	キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫) 人参(長崎)、もやし(静岡) 白菜(長崎)、ねぎ(兵庫)	ケチャップ ウスターソース、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 265 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニスナック	マカロニ、油、片栗粉	牛乳		コンソメ、塩	
07 金	昼食	カレーライス ブロッコリーサラダ バナナ	白米(国産) じゃが芋(北海道) 油	牛もも(オーストラリア) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル) バナナ(フィリピン)、コーン(アメリカ) グリーンピース(インド)	バーモントカレー(乳含む) ノンオイル青じもドレッシング	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.1 g カルシウム 104 mg
	午後 おやつ	お茶 お好み焼き	油 小麦粉	豆腐、たまご(香川) 青のり、ちくわ、かつお節	キャベツ(愛知)、ねぎ(兵庫)	お好みソース	
08 土	お弁当の日						
10 月	昼食	御飯 ユーリンチー スパゲティサラダ みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油、ごま油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) スパゲッティ	みそ、油揚げ 鶏もも肉(宮崎) いりこ	ブロッコリー(エクアドル) ねぎ(兵庫)、しょうが(中国) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	酢、濃口しょうゆ 料理酒、中華だし コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 263 mg
	午後 おやつ	牛乳 キャロットケーキ	砂糖、油 小麦粉	牛乳 たまご(香川)	人参(長崎)	ベーキングパウダー、塩	
11 火	昼食	他人丼 白菜と揚げの煮浸し みそ汁	白米(国産) 砂糖、片栗粉	たまご(香川)、細切のり 豚もも肉(宮崎) 木綿豆腐、みそ 油揚げ、いりこ	玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) 白菜(長崎)、人参(長崎) キャベツ(愛知)	濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.2 g カルシウム 137 mg
	午後 おやつ	お茶 のりしおポテト	じゃが芋(北海道)、油	青のり		塩	
12 水	昼食	御飯 つくね焼き キャベツの和え物 みそ汁	白米(国産) 片栗粉、油 砂糖	鶏ひき肉(国産) 木綿豆腐、たまご(香川) みそ、カットわかめ(中国) 白ごま、いりこ	人参(長崎) 玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、コーン(アメリカ) しめじ(長野)、ごぼう(北海道)	料理酒、塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 284 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	砂糖 食パン(乳含む)	牛乳			
13 木	昼食	御飯 八宝菜 シュウマイ 春雨スープ	白米(国産) 油、砂糖 片栗粉 春雨	豚もも肉(宮崎) シュウマイ(乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、たけのこ(中国) 絹さや(中国)、人参(長崎) 白菜(長崎)、コーン(アメリカ) もやし(静岡)、ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ、料理酒 和風だし 中華だし、塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.7 g カルシウム 90 mg
	午後 おやつ	お茶 ボン菓子	白米(国産)、砂糖			塩	
14 金	昼食	チキンライス 添えナポリタン エビフライ 三色サラダ コンソメスープ	白米(国産)、油 マカロニ、オリーブオイル タルタルソース(卵含む) マヨネーズ(卵含む)	鶏もも肉(宮崎) ウインナー エビフライ いりこ	グリーンピース(インド)、コーン(アメリカ) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎)、ブロッコリー(エクアドル) キャベツ(愛知)、もやし(静岡)	コンソメ ケチャップ 塩	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 26.1 g カルシウム 321 mg
	午後 おやつ	牛乳 プリンアラモード【幼児・乳児】	カラースプレー(幼児のみ) たべっこ動物バター(乳含む)ビスケット	牛乳 ホイップクリーム(乳含む)	牛乳 パイン缶(タイ)	プリンミックス	
15 土	お弁当の日						

*献立にたくさんメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

※3日(月)のひなあられは、給食では食べずに持ち帰ります。



令和7年3月献立表

大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄	赤	緑	その他	
17 月	昼食	御飯 白身魚のフライ 焼きピーマン みそ汁	白米(国産) タルタルソース(卵含む) ピーマン、油 ごま油	みそ、木綿豆腐 カットわかめ(中国) 豚もも肉(宮崎) 白身魚フライ、いりこ	玉ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知) 人参(長崎)	料理酒 濃口しょうゆ 中華だしの素 かつお・昆布だし汁	エネルギー 617 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米(国産) もち米(国産)、砂糖	きなこ		塩	
18 火	昼食	御飯 バーベキューチキン フレンチサラダ スープ	白米(国産) 小麦粉、油、砂糖 フレンチ白ドレッシング(卵含む)	鶏むね肉(宮崎) ハム(卵乳含む) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、キャベツ(愛知) ブロッコリー(エクアドル) 人参(長崎)、コーン(アメリカ) ほうれん草(ミャンマー)、えのき(長野)	ケチャップ ウスターソース コンソメ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 262 mg
	午後 おやつ	牛乳 スコーン	ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 無塩バター(乳含む)			
19 水	昼食	御飯 アジの塩焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁	白米(国産) 油 砂糖 片栗粉	油あげ、みそ あじ(ニュージーランド) 鶏ひき肉(国産) いりこ	人参(長崎) 大根(長崎)、いんげん(タイ) 白菜(長崎)、もやし(静岡)	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 299 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 6.6 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 ばりんこ	ばりんこ				
20 木	春分の日						
21 金	昼食	ゆかり御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	白米(国産) 油、砂糖 マヨネーズ(卵含む) マカロニ	みそ 豚もも肉(宮崎) 木綿豆腐 いりこ	コーン(アメリカ)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、玉ねぎ(兵庫) えのき(長野)、人参(長崎) ブロッコリー(エクアドル)	ゆかり粉、コンソメ 料理酒、塩 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 746 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 32.2 g カルシウム 277 mg
	午後 おやつ	ホットココアミルク いちごクッキー	砂糖 小麦粉	牛乳、たまご(香川) 無塩バター(乳含む)	いちごジャム	ココア	
22 土	お弁当の日						
24 月	昼食	御飯 とんかつ ナムル みそ汁	白米(国産) 油 ごま油	木綿豆腐、みそ とんかつ(乳含む) カットわかめ(中国) 白ごま、いりこ	もやし(静岡) 人参(長崎) キャベツ(愛知) 玉ねぎ(兵庫)	ウスターソース ケチャップ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 122 mg
	午後 おやつ	お茶 チヂミ	片栗粉 小麦粉、ごま油	豆腐 鶏ひき肉(国産)	ほうれん草(ミャンマー)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ 中華だしの素	
25 火	昼食	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米(国産) 里芋(中国) 糸こんにゃく 砂糖	カットわかめ(中国) 鶏もも肉(宮崎) 油あげ、みそ ちくわ、いりこ	大根(長崎)、ごぼう(北海道) いんげん(タイ)、たけのこ(中国) ほうれん草(ミャンマー)、もやし(静岡) 玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎)、白菜(長崎)	料理酒、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 293 mg
	午後 おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン(乳含む)	牛乳	いちごジャム		
26 水	昼食	御飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ わかめスープ	白米(国産) ごま油、片栗粉 油、砂糖 春雨	カットわかめ(中国) 木綿豆腐、鶏ひき肉(国産) 鶏むね肉(宮崎)、白ごま 赤みそ、みそ、いりこ	しょうが(中国) 玉ねぎ(兵庫)、ねぎ(兵庫) キャベツ(愛知)、人参(長崎) 白菜(長崎)、コーン(アメリカ)	料理酒 酢、濃口しょうゆ 中華だしの素、塩	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 26.2 g カルシウム 356 mg
	午後 おやつ	牛乳 アメリカンドッグ風ドーナツ	ホットケーキミックス(乳含む) 油	牛乳 ウインナー、たまご(香川)			
27 木	昼食	御飯 さばのみりん焼き 五目きんぴら みそ汁	白米(国産) 砂糖 糸こんにゃく、ごま油 里芋(中国)	木綿豆腐、みそ さば(ノルウェー) 豚もも肉(宮崎)、白ごま いりこ	いんげん(タイ) しょうが(中国) ごぼう(北海道)、人参(長崎) ほうれん草(ミャンマー)	みりん、料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 108 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめスパゲティ	スパゲティ	バター(乳含む)		わかめご飯の素	
28 金	昼食	御飯 ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	白米(国産) じゃが芋(北海道) 油	豚もも肉(宮崎) ツナ缶(タイ) いりこ	玉ねぎ(兵庫)、人参(長崎) 大根(長崎) オレンジ(オーストラリア) ブロッコリー(エクアドル)	ハヤシルー ノンオイル和風ドレッシング ケチャップ ウスターソース	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 241 mg
	午後 おやつ	牛乳 スノーボール	コーンスターチ 小麦粉、砂糖、粉糖	牛乳 無塩バター(乳含む)			
29 土	お弁当の日						
31 月	昼食	御飯 肉豆腐 キャベツのおかか和え みそ汁	白米(国産) 砂糖	焼き豆腐、みそ 豚もも肉(鹿児島) カットわかめ(中国) かつお、いりこ	しょうが(中国) ねぎ(兵庫)、しめじ(長野) キャベツ(愛知)、人参(長崎) もやし(静岡)、玉ねぎ(兵庫)	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 273 mg
	午後 おやつ	牛乳 たまご蒸しパン	砂糖、油 ホットケーキミックス(乳含む)	牛乳 たまご(香川)			

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

