



亀有りりおっこ保育園 3月 給食献立表



令和7年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1 — 土 —	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ カレーサラダ 果物	米、じゃがいも、油、ごま、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、焼き豚、ベーコン、チーズ、卵、なると	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.9 g カルシウム 217 mg		
3 — 月 —	ちらし寿司 花魁のすまし汁(みつば) 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え	米、砂糖、ごま、焼ふ、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、でんぶ	りんご濃縮果汁、いよかん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 7.9 g カルシウム 126 mg		
4 — 火 —	スパゲティナポリタン コンソメスープ カリカリベーコンサラダ 棒チーズ	米、油、砂糖	牛乳、ウインナー、ベーコン、チーズ、バター、粉チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき、塩こんぶ、焼きのり、トマト	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 280 mg		
5 — 水 —	ロールパン 野菜スープ チキンとマカロニ煮 きゅうりとコーンのサラダ	パン・食パン(学校給食用)、マカロニ、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	牛乳、鶏もも肉、ハム、きな粉	たまねぎ、パイナップル、キャベツ、コーン缶、はくさい、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 わらび餅	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 262 mg		
6 — 木 —	ご飯 みそ汁(あげ・玉ねぎ) ポークチャップ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、絹ごし豆腐、卵、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、バター	こまつな、たまねぎ、オレンジ、アルファルファもやし、にんじん、焼きのり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 360 mg		
7 — 金 —	ご飯 みそ汁(小松菜・たまねぎ) 鶏のから揚げ ブロッコリーのサラダ	米、片栗粉、油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	いちご、たまねぎ、こまつな、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、きゅうり、生わかめ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.0 g カルシウム 187 mg		
8 — 土 —	けんちんうどん 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、油揚げ	トマトミックスジュース缶、りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 216 mg		
10 — 月 —	キッズピビンバ 春雨スープ キャベツとコーンのドレッシング和え みかん	米、砂糖、はるさめ、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、無塩バター、ハム	みかん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 27.5 g カルシウム 241 mg		
11 — 火 —	正油ラーメン 麦茶 棒チーズ パイナップル	生中華めん、コッペパン、マヨネーズ、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、焼き豚、チーズ、ハム	かぼちゃ、パイナップル、もやし、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげばん	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 272 mg		
12 — 水 —	ご飯 納豆汁 さわらのごま照り焼き 大根とツナのあえ物	米、マヨネーズ、ごま	牛乳、さわら、チキンナゲット、納豆、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 536 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 256 mg		
13 — 木 —	ロールパン ハムカツ オニオンスープ(ラッキー★) キャベツのツナサラダ	パン・食パン(学校給食用)、砂糖、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉	牛乳、ハム、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 プリン クラッカー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.7 g カルシウム 227 mg		
14 — 金 —	ご飯 すまし汁 豆腐の松風焼き ほうれん草のおかかあえ	米、さつまいも、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、淡色みそ、無塩バター、かつお節	ほうれんそう、パイナップル、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 スイートポテトパイ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 248 mg		

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
17 — 月 —	タコライス コンソメスープ ブロッコリーときのこのサラダ いよかん	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ベーコン、とろけるチーズ	いよかん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、レタス、トマト、生わかめ、あさつき、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 すいとん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 269 mg		
18 — 火 —	塩ラーメン 麦茶 ささ身サラダ 棒チーズ	生中華めん、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、マヨネーズ、すりごま、ごま油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、チーズ、こしあん(生)	いちご、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、にんじん、コーン缶、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんマーガリンサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.1 g カルシウム 280 mg		
19 — 水 —	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豆腐つくねあんかけ せん切り野菜の和風サラダ	米、小麦粉、パン粉、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、生わかめ、にんじん、レモン果汁	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジュア マドレーヌ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.6 g カルシウム 363 mg		
21 — 金 —	ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) まぐろの酢豚風 ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、油、小麦粉、砂糖、すりごま、ごま、片栗粉	牛乳、まぐろ、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、たけのこ、みかん缶、パイナップル缶、さくらんぼ缶、糸みつば、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 275 mg		
22 — 土 —	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のマーガリン炒め 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、マーガリン	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ベーコン	野菜ジュース、りんご、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.7 g カルシウム 255 mg		
24 — 月 —	三色どんぶり みそ汁(あげ・小松菜) わかめのサラダ オレンジ	米、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ	オレンジ、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、きゅうり、生わかめ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 287 mg		
25 — 火 —	鶏南蛮うどん 麦茶 えびと野菜のかき揚げ 棒チーズ	ゆでうどん、食パン(さつまいも)、小麦粉、グラニュー糖、油、マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、えび(おき身)	たまねぎ、パイナップル、にんじん、ねぎ、しいたけ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 シュガートースト	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 250 mg		
26 — 水 —	ごま塩ごはん 豚汁(じゃが芋) さばの焼きおろし煮 小松菜のサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さば、豚肉(肩ロース)、ベーコン、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、板こんにゃく、にら、ねぎ、ごぼう、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 247 mg		
27 — 木 —	カレーライス コンソメスープ ほうれん草の納豆あえ いちご	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、かまぼこ	いちご、ほうれんそう、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、キャベツ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 239 mg		きりんぐみ リクエスト★
28 — 金 —	クロワッサン コーンスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツとハムのサラダ	クロワッサン、米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム、さけ、クリーム(植物性脂肪)、バター	グレープフルーツ、キャベツ、クリームコーン缶、ホルトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 32.2 g カルシウム 248 mg		
29 — 土 —	味噌ラーメン 麦茶 キャベツのサラダ 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 207 mg		
31 — 月 —	ベーコンピラフ 野菜スープ マカロニサラダ オレンジ	米、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、ベーコン、ハム、バター	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、もやし、マッシュルーム缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 星食べよ ソフトサラダ ホームパイ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 26.9 g カルシウム 183 mg		

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。



※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

