

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児 490Kcal	19.2g	
以上児 512Kcal	19.5g	



3月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
3月	月	ちらし寿司 鮭の西京焼き 菜の花のおかか和え デコポン	米・砂糖・本みりん・油	油揚げ・卵・鮭・味噌・ちくわ・鰹節	インゲン・人参・蓮根・干し椎茸・菜の花・ほうれん草・デコポン	牛乳 せんべい	カルピス ひなあられ ☆いちごババロア	ひなあられ・イチゴジャム	ホイップクリーム・牛乳	
4	火	カレーうどん 大根の中華和え ヨーグルト	うどん・本みりん・胡麻油・砂糖	豚肉・油揚げ・ヨーグルト	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・大根・チンゲン菜	牛乳 さつまいも スティック	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
5	水	ごはん 野菜スープ 鶏肉のトマトソース ブロッコリーサラダ いちご	米・油・本みりん・砂糖・トウモロコシ	鶏肉	小松菜・人参・玉葱・トマト水煮・にんにく・ブロッコリー・いちご	牛乳 バナナ	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
6	木	ごはん えのきの味噌汁 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ	米・砂糖・油・春雨・マヨネーズ	味噌・豚肉	えのき・玉葱・生姜・人参・ニラ・胡瓜	豆乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
7	金	手作りハヤシライス 白菜の塩昆布和え ミニゼリー	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・ミニゼリー	豚肉・牛乳・塩昆布	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・白菜・胡瓜	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆野菜ジュース蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	野菜ジュース
10	月	ワカメごはん 南瓜の味噌汁 チーズはんぺんフライ 小松菜とえのきの和え物	米・油・砂糖	炊き込みワカメ・味噌・チーズはんぺんフライ	南瓜・玉葱・小松菜・人参・えのき	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター・油・砂糖	牛乳	
11	火	ごはん けんちん汁 鯖の塩焼き ブロッコリーの胡麻和え	米・里芋・油・トウモロコシ・砂糖・白胡麻	鶏肉・豆腐・鯖	大根・人参・ブロッコリー	牛乳 きゅうり スティック	豆乳 おしゃぶり昆布 せんべい	せんべい	豆乳・切昆布	
12	水	味噌ラーメン じゃが芋のバター煮 バナナ	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・バター・砂糖	豚挽き肉・味噌	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリーンピース・バナナ	牛乳 だいこん スティック	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・海苔佃煮・チーズ	
13	木	お赤飯 お吸い物 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 オレンジ	米・もち米・花麩・本みりん・砂糖・油	小豆・鶏肉・さつまいも	しめじ・系三つ葉・大根・人参・インゲン・オレンジ	豆乳 チーズ	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・バター・砂糖	牛乳・卵	りんご
14	金	オムライス 野菜スープ ほうれん草のサラダ	米・油・じゃが芋・トウモロコシ・砂糖	ベーコン・卵	玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆手作り肉まん	ホットケーキミックス・油	牛乳・ミートボール・豆腐	
17	月	カレーうどん 大根の中華和え ヨーグルト	うどん・本みりん・胡麻油・砂糖	豚肉・油揚げ・ヨーグルト	玉葱・人参・長葱・ほうれん草・大根・チンゲン菜	牛乳 せんべい	麦茶 ☆味噌焼きおにぎり	米・砂糖・本みりん・白胡麻	味噌	
18	火	ごはん えのきの味噌汁 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ	米・砂糖・油・春雨・マヨネーズ	味噌・豚肉	えのき・玉葱・生姜・人参・ニラ・胡瓜	牛乳 さつまいも スティック	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・砂糖・油・黒胡麻	牛乳	
19	水	食パン 玉葱のスープ スコップコロッケ ブロッコリーのマリネ	食パン・トウモロコシ・じゃが芋・パン粉・油・砂糖	ワカメ・豚挽き肉・ロースハム	玉葱・ブロッコリー・カリフラワー・人参	牛乳 小魚	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・砂糖	牛乳・きな粉	
21	金	手作りハヤシライス 白菜の塩昆布和え ミニゼリー	米・押し麦・油・バター・小麦粉・砂糖・ミニゼリー	豚肉・牛乳・塩昆布	玉葱・人参・トマト水煮・グリーンピース・白菜・胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆野菜ジュース蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	野菜ジュース
24	月	ワカメごはん 南瓜の味噌汁 かき揚げ 小松菜とえのきの和え物	米・さつまいも・油・砂糖・本みりん	炊き込みワカメ・味噌	南瓜・玉葱・人参・小松菜・えのき	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ポテトもち	じゃが芋・片栗粉・バター・油・砂糖	牛乳	
25	火	ごはん けんちん汁 鯖の塩焼き ブロッコリーの胡麻和え	米・里芋・油・トウモロコシ・砂糖・白胡麻	鶏肉・豆腐・鯖	大根・人参・ブロッコリー	牛乳 にんじん スティック	豆乳 おしゃぶり昆布 せんべい	せんべい	豆乳・切昆布	
26	水	味噌ラーメン じゃが芋のバター煮 バナナ	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・バター・砂糖	豚挽き肉・味噌	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリーンピース・バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・海苔佃煮・チーズ	
27	木	ごはん お麩の味噌汁 鶏肉の照り焼き 大根の煮物	米・小町麩・本みりん・砂糖・油	ワカメ・味噌・鶏肉・さつまいも	玉葱・大根・人参・インゲン	豆乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・バター・砂糖	牛乳・卵	りんご
28	金	オムライス 野菜スープ ほうれん草のサラダ	米・油・じゃが芋・トウモロコシ・砂糖	ベーコン・卵	玉葱・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 ☆手作り肉まん	ホットケーキミックス・油	牛乳・ミートボール・豆腐	
31	月	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉のピネガー煮 南瓜サラダ	米・本みりん・砂糖・マヨネーズ	油揚げ・味噌・鶏肉	白菜・生姜・南瓜・胡瓜・干しぶどう	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆ポリポリ小魚 ビスケット	本みりん・砂糖・ビスケット	牛乳・煮干し	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※太字は1組のリクエストメニューです。