

# 2025年 3月の給食

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3~5歳児

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価		
1	15	土	牛乳 星のパフ	ミートスバゲティ きゅうりスティック わかめスープ	スバゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、カットトマト缶、薄口しょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ きゅうり、食塩 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 22.6 g	
4		火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ もずくスープ	七分つき米 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、うすくちしょうゆ、ケチャップ マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 23.1 g	
5		水	牛乳 星のパフ	そばめし 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 豚汁 ミニゼリー	米、焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、しめじ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし 動物ミニゼリー	牛乳 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター	エネルギー 768 Kcal たんぱく質 35.2 g	
6		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 絹揚げのみそ汁	米 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、カットわかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 生揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 チヂミ チヂミ粉、にら、にんじん、たまねぎ、豚ひき肉、なたね油、しょうゆ、酢、ごま油	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 22.5 g	
7	18	金・火	牛乳 (7日)動物ビスケット (18日)きな粉せんべい	七分つきご飯 鮭のあけぼの焼き ほうれん草とちくわのお浸し じゃがいものみそ汁	七分つき米 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 ほうれん草、にんじん、ちくわ、砂糖、うすくちしょうゆ じゃがいも、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 (7日)コーンマヨトースト 食パン、コーン、マヨドレ (18日)ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、油、豆乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.3 g	(18日) エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.8 g
8		土	牛乳 星のパフ	ホットドック ぶどうジュース	ホットドック ぶどう濃縮果汁	半日保育のため、おやつはありません		
10		月	牛乳 動物ビスケット	ちゃんぼん じゃがいもとベーコンのソテー	ゆで中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、かまぼこ、しめじ、ちゃんぼんスープ じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、なたね油、食塩	牛乳 わかめおにぎり 米、カットわかめ、食塩	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 22 g	
11	25	火	牛乳 きな粉せんべい	七分つきご飯 豆腐のまさご揚げ ブロッコリーのツナおかか和え 玉ねぎのみそ汁	七分つき米 木綿豆腐、鶏ひき肉、れんこん、にんじん、ちくわ、ひじき、片栗粉、うすくちしょうゆ、食塩、なたね油 ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ちんすこう 小麦粉、油、砂糖	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.1 g	
12	26	水	牛乳 星のパフ	チキンカレー 小松菜とツナの無限サラダ ミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールーウ、なたね油 こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ 動物ミニゼリー	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 15.6 g	
13	27	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん ポークチャップ ビーンズサラダ オニオンスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、食塩、砂糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース 大豆、キャベツ、にんじん、コーン、ハム、マヨドレ たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 りんごパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、なたね油、りんご	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 24.7 g	
14	28	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしの香味焼き 五色和え うずら豆の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 さわら、あおのり、青ネギ、しょうが、米みそ、酒、本みりん、砂糖 緑豆もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン、砂糖、うすくちしょうゆ うずら豆、砂糖、しょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、えのきたけ、米みそ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 550 Kcal たんぱく質 25.8 g	
17	31	月	牛乳 動物ビスケット	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの生姜炒め	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ、青ネギ、みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、こんぶだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 きゅうり、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油	牛乳 ゆかりおにぎり 米、三島のゆかり	エネルギー 485 Kcal たんぱく質 19.1 g	
19		水	牛乳 星のパフ	中華丼 春雨サラダ 豆腐とえのきのスープ	米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、片栗粉、酒、みりん、うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	エネルギー 543 Kcal たんぱく質 20.5 g	
21		金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鶏つくねのねぎ味噌チーズ焼き スパサラダ きのこのすまし汁	七分つき米 鶏ひき肉、木綿豆腐、青ネギ、ピザ用チーズ、米みそ、酒、砂糖、片栗粉、しょうゆ、しょうが スバゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ しめじ、えのきたけ、しいたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン、マヨドレ	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 28.8 g	
24		月	牛乳 動物ビスケット	白ごはん 進級ハンバーグ マカロニサラダ キャベツとベーコンのコンソメスープ お祝いミニゼリー	米 牛ひき肉、豚ひき肉、食塩、木綿豆腐、たまねぎ、牛乳、パン粉、ケチャップ マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ キャベツ、ベーコン、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ ミニゼリー	牛乳 カップ黒糖蒸しパン 小麦粉、豆乳、ベーキングパウダー、黒糖、なたね油	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 23.9 g	
29		土	牛乳 星のパフ	豚丼 キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし キャベツ、三島のゆかり だいこん、えのきたけ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 23.8 g	
3		月	牛乳 動物ビスケット	鶏そぼろご飯(乳児) カップちらし寿し(幼児) 鶏肉の照り焼き 白菜と揚げの煮びたし ブロッコリー 湯葉のすまし汁 いちご	米、にんじん、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、かつおだし 米、酢、砂糖、食塩、昆布だし、絹さや、コーン、にんじん、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、酒、かつおだし 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん はくさい、にんじん、油揚げ、うすくちしょうゆ、本みりん、かつおだし ブロッコリー、食塩 湯葉、えのきたけ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし いちご	牛乳 梅ヶ枝餅 白玉粉、つぶしあん、砂糖、なたね油	エネルギー 687 Kcal たんぱく質 30.7 g	

※19日はお別れ遠足のため、くりぐみ・びわぐみは給食はありませんので、お弁当の用意をお願いします。

3月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 565kcal

たんぱく質 23.5g

脂質 18.5g

炭水化物 76.2g

食塩相当量 2.5g

## エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

## 脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

## たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

## ☆かみかみ献立☆

- ・胡瓜とわかめの酢の物
- ・小松菜とツナの無限サラダ
- ・ポークチャップ
- ・五色和え