

		令和 7年 3月分 給食だより		ひとつぶ保育園	
日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	土	スパゲッティナポリタン (0歳はぞうすい)) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
3	月	ちらしずし えびフライ かつお和え	・米、出し昆布、酢、上白糖、塩、高野豆腐、人参、ごぼう、干し椎茸、ちくわ、上白糖、しょうゆ(薄)、しらす干し、きぬさや、卵、きざみのり ・えびフライ、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 フルーツゼリー くだもの
4	火	超熟ロール(0歳はごはん) わかめスープ	・超熟ロール ・鶏肉、わかめ、玉ねぎ、人参、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
17	月	焼肉サラダ	・牛肉、いりごま、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、糸こんにゃく、油、キャベツ、人参、酢、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま		
5	水	ごはん 関東煮 ごま和え	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
6	木	ごはん 鯖のみそ煮(0歳はかれい)	・米 ・さば(切り身)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、水、上白糖、みりん、甘みそ、みそ、水	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
27		おひたし すまし汁	・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・かまぼこ、ふ、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
7	金	ごはん チキンカレー	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド くだもの
21		フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
8	土	卒園式	卒園式		
10	月	食パン(0歳はごはん) コーンと野菜のクリーム煮	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、クリームコーン、グリーンピース、塩・こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめおにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳) くだもの
24		ハムサラダ	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料		
11	火	ごはん 厚揚げチャンプル	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油	牛乳 きつねうどん	牛乳 かやくうどん くだもの
25		パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
12	水	ごはん あんかけ豆腐	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆乳もち くだもの
26		華風和え	・卵、きゅうり、人参、もやし、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
13	木	小豆ご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし すまし汁	・米、もち米、あずき(全粒、乾)、塩 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉 ・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 サツマイモ入りむしパン くだもの
14	金	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし くだもの
19	水				
15	土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
18	火	ごはん ポテトコロッケ (0歳はじゃがいもの煮物) ボイルキャベツ オニオンスープ オーロラソース	・ごはん ・コロッケ、油 ・キャベツ ・鶏肉、玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・マヨネーズ風調味料、ケチャップ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
22	土	鶏南蛮 (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、人参、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
28	金	ごはん ごもく煮 豚汁	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃) ・豚肉、だいこん、人参、ごぼう、そうめん(乾)、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
29	土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
31	月	超熟ロール(0歳はごはん) ハヤシシチュー スパゲティサラダ	・超熟ロール ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水 ・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	牛乳 ふかしいも	牛乳 ふかしいも くだもの
		◎アレルギー除去食があります	赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー		

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	544	21.1	18.3	320	2.1	257	0.29	0.46	32	5.3	1.8
以上児(3～5歳)	577	21.8	18.8	266	2.4	275	0.31	0.41	38	6.5	2.1