



献立表



2025/03月分

家庭保育園なかよし

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | |
|----|---|-------------|--|---------------------|--|
| 3 | 月 | おせんべい, 麦茶 | ひなまつりごはん, かぼちゃのチーズ焼き, みそ汁, みかん | ひなあられ, フルーチェ, 牛乳 | |
| 4 | 火 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, かつおの揚げおろし煮, ひじきと大豆の煮物, みそ汁, バナナ | チヂミ, 牛乳 | |
| 5 | 水 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, ポークビーンズ, ブロッコリーのおかか煮, みそ汁, りんご | さつまいもとごまのマフィン, 牛乳 | |
| 6 | 木 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, 鶏の照り焼き, ほうれん草とコーンの炒め物, みそ汁, いちご | きな粉ドーナツ, 牛乳 | |
| 7 | 金 | おせんべい, 麦茶 | ちゃんぽんラーメン, ベイクドじゃが, 麦茶, りんご | 鮭おにぎり, 牛乳 | |
| 10 | 月 | おせんべい, 麦茶 | カレーライス, 小松菜のナムル, 麦茶, バナナ | 豆腐揚げボール, 牛乳 | |
| 11 | 火 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, 赤魚の煮付け, 凍り豆腐の煮物, みそ汁, みかん | ごはんピザ, 牛乳 | |
| 12 | 水 | おせんべい, 麦茶 | ツナ入りひじきごはん, 肉じゃが, なめこ汁, りんご | ブルーベリージャムサンド, 牛乳 | |
| 13 | 木 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, 鶏肉のマーマレード焼き, 小松菜のチーズおかか和え, みそ汁, いちご | スイートポテト, 牛乳 | |
| 14 | 金 | おせんべい, 麦茶 | 鶏ささみと豆腐の旨煮丼, かぼちゃマッシュ, みそ汁, バナナ | おせんべい, りんごヨーグルト, 牛乳 | |
| 17 | 月 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, 鮭の塩焼き, 小松菜と菜花の納豆和え, みそ汁, バナナ | 五平もち(みたらし), 牛乳 | |
| 18 | 火 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, 照り焼きハンバーグ, マカロニとツナのケチャップ炒め, みそ汁, いちご | ハッシュポテト, 牛乳 | |
| 19 | 水 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, 厚揚げと豚肉のみそ煮, さつまいも煮, みそ汁, りんご | どらやき, 牛乳 | |
| 20 | 木 | 春分の日 | | | |
| 21 | 金 | おせんべい, 麦茶 | みそうどん, ツナ入りマッシュポテト, 麦茶, バナナ | 牛しぐれおにぎり, 牛乳 | |
| 24 | 月 | おせんべい, 麦茶 | お弁当の日 | | |
| 25 | 火 | おせんべい, 麦茶 | マーボー豆腐, さつまいものマッシュ, みそ汁, みかん | マカロニきな粉, 牛乳 | |
| 26 | 水 | おせんべい, 麦茶 | 御飯, たららの煮付け, ひじきの煮物, 豚汁, りんご | フライドポテト, 牛乳 | |
| 27 | 木 | おせんべい, 麦茶 | 食パン, ハンバーグ, ミニトマト, クリームシチュー, いちご | 五平もち(みそ), 牛乳 | |
| 28 | 金 | おせんべい, 麦茶 | カレーライス, 小松菜とキャベツの磯和え, 麦茶, りんご | 玄米フレークスナック, 牛乳 | |
| 31 | 月 | おせんべい, 麦茶 | 納豆御飯, 鶏のから揚げ, 切り干し大根の煮物, みそ汁, バナナ | チーズケーキ, 牛乳 | |

| | エネルギー kcal | タンパク g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 繊維 g | 食塩 g |
|--------|---------------|-----------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| 3才以上児 | 515 | 20.3 | 15.6 | 219 | 2.3 | 219 | 0.33 | 0.36 | 34 | 6.3 | 1.7 |
| 目標量 | 585 | 23.4 | 16.3 | 270 | 2.5 | 202 | 0.31 | 0.36 | 22 | 3.6 | 1.6 |
| 充足率(%) | 88 | 87 | 96 | 81 | 92 | 108 | 106 | 100 | 155 | 175 | 106 |
| 3才未満児 | 404 | 15.6 | 12.3 | 178 | 1.8 | 168 | 0.25 | 0.28 | 26 | 4.8 | 1.4 |
| 目標量 | 458 | 18.3 | 12.7 | 208 | 2.3 | 183 | 0.25 | 0.27 | 20 | 3.2 | 1.5 |
| 充足率(%) | 88 | 85 | 97 | 86 | 78 | 92 | 100 | 104 | 130 | 150 | 93 |

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。