

令和7年3月 献 立 表

ハレルヤ保育園 3歳未満

日				曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
					午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15			土	牛乳 お菓子	焼うどん かぼちゃの甘煮 みそ汁(こまつな・油揚げ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 豚肉(もも) か つお節 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ)	干しうどん 油 砂糖 お菓子 プチゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	中濃ソース かつお だし汁 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene. : 455kcal P : 20g F : 15.9g C : 63.2g Ca : 287mg 食塩相当量 : 2.5g		
3	行事食	ひな祭り		月	牛乳 お菓子	花寿司 鮭の塩焼き チンゲン菜とにんじんのごま和え すまし汁(菜の花・なると)	りんごジュース 2色蒸しパン オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 さけ 豆乳 なると	米 砂糖 油 白いり ごま ホットケーキ粉	にんじん チンゲンサ イ 菜の花 だいこん りんごジュース オレ ンジ	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 439kcal P : 22.2g F : 14.3g C : 60.1g Ca : 303mg 食塩相当量 : 1.7g		
4	18			火	牛乳 お菓子	カレーライス だいこんのしらすサラダ	牛乳 お菓子(4日) スイートポテト(豆乳)(18日) バナナ	牛乳 豚肉(もも) し らす干し 豆乳	米 じゃがいも 油 砂糖 さつまいも お 菓子	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ バナナ	水 カレールー 酢 しょうゆ	Ene. : 493kcal P : 17g F : 15.7g C : 77.6g Ca : 278mg 食塩相当量 : 0.8g		
5	19			水	牛乳 お菓子	ごはん 鶏と玉ねぎの甘辛煮 かぼちゃのペーコン炒め すまし汁(にんじん・なめこ)	牛乳 揚げパン ブルー	牛乳 鶏もも肉 ペー コン きな粉	米 砂糖 油 パン	たまねぎ かぼちゃ にんじん なめこ ブ ルー	しょうゆ 酒 かつお だし汁 食塩	Ene. : 467kcal P : 20.7g F : 15.8g C : 66g Ca : 251mg 食塩相当量 : 1.5g		
6				木	牛乳 お菓子	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン)	牛乳 きつねにぎり りんご	牛乳 ウインナー 豚 肉(もも) 油揚げ	スパゲティ 油 じゃ がいも マヨドレ 米 砂糖 白いりごま	ピーマン にんじん たまねぎ グリンビー ス こまつな コーン りんご	ケチャップ 中濃ソー ス コンソメ 食塩 水 かつおだし汁 しょうゆ	Ene. : 492kcal P : 20.1g F : 20.1g C : 65.1g Ca : 283mg 食塩相当量 : 1g		
7	21			金	牛乳 お菓子	ごはん さわらの西京焼き キャベツのゆかり和え すまし汁(玉ねぎ・なると)	牛乳 菜めしおにぎり マスカットゼリー	牛乳 さわら 米みそ (淡色辛みそ) なると	米 砂糖 マスカッ トゼリー 白いりごま	キャベツ にんじん たまねぎ	みりん しそふりかけ しょうゆ かつおだし 汁 食塩 菜めし	Ene. : 441kcal P : 18.1g F : 11.6g C : 69.9g Ca : 253mg 食塩相当量 : 1.5g		
8	22			土	牛乳 お菓子	ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) さつまいもの甘煮 みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	牛乳 木綿豆腐 鶏 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 さつま いも お菓子 プチゼ リー	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	しょうゆ みりん 水 かつお・昆布だし汁	Ene. : 469kcal P : 18.1g F : 15.9g C : 68.8g Ca : 306mg 食塩相当量 : 1.2g		
10	24			月	牛乳 お菓子	ごはん かれいの味噌チーズ焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 かれい 米み そ(淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ	米 砂糖 油	ブロッコリー にんじ ん ひじき たまねぎ チンゲンサイ バナナ	酒 食塩 みりん しょうゆ かつおだし 汁	Ene. : 481kcal P : 19.4g F : 16.4g C : 68.5g Ca : 338mg 食塩相当量 : 1.4g		
11	25			火	牛乳 お菓子	ごはん 鶏団子のケチャップがけ こまつなのお浸し みそ汁(生揚げ・にんじん)	牛乳 豆乳寒天～みかんソース～ お菓子	牛乳 鶏ひき肉 生 揚げ 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 片栗粉 砂糖 お 菓子	ねぎ しょうが たま ねぎ しめじ こまつ な にんじん みかん 缶 粉かんでん	ケチャップ しょうゆ かつお・昆布だし汁 水	Ene. : 477kcal P : 21.1g F : 17g C : 65.6g Ca : 349mg 食塩相当量 : 1.4g		
12	26			水	牛乳 お菓子	パン 鶏肉のマーマレード煮 はくさいとにんじんのマヨ和え 豆乳ポタージュ(さつまいも・たまねぎ)	牛乳 きな粉おはぎ りんご	牛乳 鶏もも肉 豆乳 ハム きな粉	パン 片栗粉 油 砂 糖 マーマレードジャ ム マヨドレ さつま いも 米	たまねぎ はくさい にんじん クリーム コーン りんご	食塩 しょうゆ 水 酢 コンソメ	Ene. : 481kcal P : 21.1g F : 15.9g C : 69.5g Ca : 277mg 食塩相当量 : 1.5g		
13	27			木	牛乳 お菓子	ごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(かぼちゃ・なめこ)	牛乳 塩焼きそば オレンジ	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉	米 砂糖 油 焼きそ ばめん	しょうが たまねぎ ブロッコリー かぼ ちゃ なめこ にんじ ん オレンジ コーン あおのり オレンジ	しょうゆ 酒 かつお 昆布だし汁 和風ド レッシング コンソメ 食塩	Ene. : 475kcal P : 22.3g F : 15.5g C : 68.2g Ca : 267mg 食塩相当量 : 1.3g		
14				金	牛乳 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ごぼうのハムサラダ コンソメスープ(えのき・じゃがいも)	牛乳 お菓子 バナナ	牛乳 鶏もも肉 ハム	米 片栗粉 油 マヨ ドレ じゃがいも	ごぼう にんじん え のきたけ チンゲンサ イ バナナ	食塩 コンソメ しょう ゆ 酒 水	Ene. : 482kcal P : 21g F : 17.4g C : 67.2g Ca : 312mg 食塩相当量 : 2g		
17				月	牛乳 お菓子	ごはん 鮭のフライ 切干大根と高野豆腐の煮物 みそ汁(はくさい・しめじ)	牛乳 きなこスコーン バナナ	牛乳 さけ 高野豆 腐 米みそ(淡色辛み そ) きな粉 豆乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	切干大根 にんじん はくさい しめじ バ ナナ	水 中濃ソース かつ おだし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁 ペーキングパウダー	Ene. : 513kcal P : 22.6g F : 19.4g C : 66.6g Ca : 301mg 食塩相当量 : 1.2g		
28	お別れ会			金	牛乳 お菓子	ごはん 鮭のフライ ほうれんそうと人参の納豆和え みそ汁(はくさい・だいこん)	牛乳 ピザトースト バナナ	牛乳 さけ ひきわり 納豆 米みそ(淡色辛 みそ) ピザ用チーズ	米 小麦粉 パン粉 油 食パン	にんじん はくさい ほうれんそう だいこ ん たまねぎ ピーマ ン バナナ	水 中濃ソース かつ おだし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁 ケチャップ	Ene. : 465kcal P : 17.7g F : 15.2g C : 70.9g Ca : 148mg 食塩相当量 : 0.8g		
給食MEMO 太陽の暖かさを感じる日もあるようになりました。 3月はお別れの季節。寂しさもありますが、新しいことが始まることへの”楽しみ”を膨らませたいですね。 28日はお別れ会です。ほしくみさんの大好きな献立になっています！ハレルヤでの最後の給食、みんなと一緒に楽しみましょう！ なお、29日は12時までの保育で給食はありません。登園される方はお弁当のご準備をよろしく願っています。 保護者の皆様1年間ありがとうございました。ほしくみのみなさん、卒園おめでとう！これからお元気で！！ ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆											目標値		月平均値	
											Ene.(エネルギー)		475kcal	474kcal
											P(タンパク)		19g	20.4g
											F(脂質)		13.2g	16.3g
											C(炭水化物)		70.1g	67.2g
											Ca(カルシウム)		225mg	295mg
											食塩相当量		1.5g	1.5g