

献立表

2026年3月

南水元いろは保育園

日付		材 料 名				午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
02月	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 キウイフルーツ	米 小麦粉 油 砂糖 バター	牛乳 さば 豆腐 卵 みそ 凍り豆腐	キウイフルーツ わかめ ツキニ にんじん だいこん グリンピース	だし汁 酒 しょうゆ 塩	ズッキーニケーキ 牛乳	おかか おにぎり	598.0(515.9) 21.6(19.1) 24.4(21.7) 1.8(1.5)
03火	絵の巻祭り献立 五目ちらし寿司 お越のすまし汁 鶏肉のみそ照り焼き 菜の花の白和え いちご	米 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 粉糖 砂糖 油 麩 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 さけ みそ	いちご もやし にんじん なばな えのきたけ れんこん しいたけ みつば さやえんどう ラズベリー ほうれんそう しょうが	だし汁 酢 しょうゆ 塩 酒 和風だし 素	スノーボールクッキー 牛乳	あおりの おにぎり	573.2(495.9) 21.6(19.1) 18.1(16.6) 1.8(1.4)
04水	厚揚げのカレーそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 ささみとまよしの和え物 オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 油	ヨーグルト みそ 生揚げ 豚ひき肉 ささ身 牛乳	もやし オレンジ にんじん バナナ きゅうり たまねぎ ごまつな グリンピース しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 カレー粉 塩	バナナヨーグルト 麦茶	わかめ おにぎり	409.7(371.8) 15.7(14.8) 9.0(9.7) 1.6(1.4)
05木	ミートソーススパゲティ しめじのスープ さつまいものココロサラダ バナナ	スパゲティ 米 さつまいも 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	ツナ缶 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 煮干し チーズ	バナナ にんじん トマト たまねぎ さきゅうり しめじ ビーマン コーン	ケチャップ 塩 洋風だしの素 しょうゆ ソース	ビーマンおにぎり 小魚 麦茶	ゆかり おにぎり	530.9(475.6) 17.7(16.4) 14.4(14.1) 1.8(1.5)
06金	麦ごはん はくさいのスープ 鶏肉のレモン焼き かぼちゃのレーズンサラダ グレープフルーツ	米 マヨネーズ 押麦 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 あん チーズ	かぼちゃ レモン パセリ グレープフルーツ にんじん はくさい たまねぎ レーズン	しょうゆ 洋風だしの素 みりん 塩	あんこスティックパイ 牛乳	こんぶ おにぎり	591.6(510.7) 19.5(17.4) 23.9(21.2) 1.9(1.5)
07土	塩焼きそば わかめスープ じゃがいもの旨辛煮 バナナ	焼きそばめん じゃがいも 米 油 ごま油 ごま 砂糖	豚肉 煮干し 牛乳	バナナ キャベツ もやし にんじん たまねぎ わかめ にんにく	中華だしの素 しょうゆ 塩	ごまわかめおにぎり 小魚 麦茶	わかめ おにぎり	458.7(417.9) 15.0(14.3) 6.0(7.3) 1.8(1.5)
09月	ごはん さつまいものみそ汁 あじのかばやき キャベツの胡麻マヨ和え オレンジ	米 さつまいも マヨネーズ 片栗粉 油 ごま 砂糖	あじ 豆腐 みそ チーズ ちくわ 煮干し かつお節 牛乳	キャベツ オレンジ もやし にんじん しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	チーズおかかおにぎり 小魚 麦茶	おかか おにぎり	502.9(445.8) 20.0(18.0) 11.3(11.5) 1.9(1.6)
10火	スタミナ納豆丼 ワンタンスープ りっちゃんサラダ パイナップル	米 ワンタンの皮 砂糖 油 ごま油	牛乳 納豆 ハム 鶏ひき肉 ゼラチン かつお節	りんごジュース こんぶ パイナップル キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり トマト コーン チンゲンサイ じゃぶじゃぶ	しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 塩 ごしょう	ビールゼリー ウエハース 牛乳	あおりの おにぎり	490.1(434.2) 18.4(16.7) 11.6(11.5) 1.6(1.3)
11水	中華丼 だいごんのスープ はるさめサラダ グレープフルーツ	米 食パン 砂糖 はるさめ パター ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 あん	グレープフルーツ もやし はくさい にんじん だいこん さきゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩 ごしょう	あんぱたートースト 牛乳	わかめ おにぎり	436.0(399.3) 13.4(13.1) 9.6(10.0) 1.9(1.6)
12木	ごはん 油揚げのみそ汁 焼肉チキン ツナと大根のとりも煮 バナナ	フライドポテト 米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 みそ 油揚げ	バナナ だいこん にんじん にんにく	だし汁 しょうゆ みりん 洋風だしの素	コンソメフライドポテト 牛乳	ゆかり おにぎり	593.0(518.5) 21.3(18.9) 18.9(17.3) 1.9(1.6)
13金	歯お誕生日献立 ボークカレーライス フロッキーのスープ カリフラワーのサラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター 油 砂糖 オリーブ油 押麦	生クリーム 豚肉 牛乳 ヨーグルト チーズ 卵	キャベツ にんじん キウイフルーツ たまねぎ だいこん ブルーベリー カリフラワー いちご フロッキー セロリ ほうれんそう	ワイン ケチャップ 洋風だしの素 ソース 酢 塩 カレー粉 ごしょう	幼児:ダブルアイスクリーム 麦茶 乳児:いちご蒸しパン 牛乳	こんぶ おにぎり	515.1(514.5) 12.0(15.9) 20.0(15.6) 2.2(2.0)
16月	ごはん かぼちゃのみそ汁 たらの煮つけ 和風マカロニサラダ バナナ	米 白玉粉 油 マカロニ 小麦粉 砂糖 粉糖 オリーブ油	牛乳 たら 豆腐 ツナ缶 みそ かつお節	バナナ かぼちゃ にんじん さきゅうり コーン ごまつな しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	もちもちドーナツ 牛乳	おかか おにぎり	615.8(536.8) 21.2(18.8) 18.0(16.6) 1.9(1.6)
17火	麦ごはん えのきのみそ汁 鶏肉のカレーマヨ焼き ポテトサラダ オレンジ	米 食パン 砂糖 じゃがいも パター マヨネーズ 押麦	牛乳 鶏肉 みそ チーズ	オレンジ にんじん もやし きゅうり コーン えのきたけ	だし汁 塩 カレー粉	ココアトースト 牛乳	あおりの おにぎり	540.2(482.4) 19.2(17.6) 20.2(18.5) 1.8(1.6)
18水	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き もやしの納豆和え キウイフルーツ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 凍り豆腐 みそ きな粉 かつお節	もやし キウイフルーツ にんじん だいこん ほうれんそう しめじ	だし汁 しょうゆ 塩 酒 みりん	ココロコ揚げ 牛乳	わかめ おにぎり	496.0(434.0) 23.2(20.3) 19.1(17.4) 1.5(1.2)
19木	パン トマトスープ 鶏肉のチーズ照り焼き コールスローサラダ パイナップル	ロールパン 米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 片栗粉	鶏肉 チーズ 煮干し 牛乳	キャベツ パイナップル にんじん トマト きゅうり たまねぎ しょうが	洋風だしの素 しょうゆ 塩 酒 塩	塩むすび 小魚 麦茶	ゆかり おにぎり	422.5(375.5) 17.3(15.7) 12.3(12.1) 2.3(1.9)
21土	塩ラーメン チンゲンサイのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 煮干し 牛乳	もやし バナナ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン のり しょうが わかめ	しょうゆ 塩 中華だしの素	のりごまおにぎり 小魚 麦茶	ゆかり おにぎり	568.1(505.5) 20.2(18.4) 15.7(17.1) 2.2(1.8)
23月	ごはん さといものみそ汁 赤魚のねぎみそ焼き ひじき炒り豆腐 オレンジ	米 小麦粉 油 さといも 砂糖	牛乳 あかうお 豆腐 ヨーグルト 卵 みそ	オレンジ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース しいたけ ひじき	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	こんぶ おにぎり	468.5(412.2) 19.9(17.7) 10.2(10.3) 1.5(1.3)
24火	バイキング給食 ごはん 食パン 焼きそば なめこのみそ汁 ベーコンのスープ からあげ ますのカレーマヨ焼き ウィンナー キャベツの納豆和え ピーマンのサラダ フルーツ盛り O乳児O ごはん なめこのみそ汁 ますのカレーマヨ焼き キャベツの納豆和え バナナ	焼きそばめん 米 食パン じゃがいも 麩 マヨネーズ ピーマン ベーコン 小麦粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ます 納豆 豆腐 みそ ウィンナーソーセージ オリーブ油 しょうが きな粉 ベーコン チーズ かつお節	キャベツ バナナ にんじん グレープフルーツ だいこん たまねぎ パイナップル オレンジ なめこ しょうが わかめ にんにく	だし汁 しょうゆ ソース 塩 酢 洋風だしの素 酒 みりん カレー粉	お麩ラスク 牛乳	おかか おにぎり	676.3(472.7) 29.7(20.0) 26.8(18.5) 2.8(1.2)
25水	ごはん だいごのみそ汁 厚揚げとじゃがいものそぼろ炒め にんじんごまサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖 油	豚ひき肉 生揚げ 大豆 ツナ缶 みそ 煮干し 牛乳	にんじん グレープフルーツ もやし きゅうり だいこん たまねぎ ごまつな ねぎ しょうが にんにく	だし汁 酒 しょうゆ 酢 ごしょう 塩	わかめおにぎり 小魚 麦茶	あおりの おにぎり	500.5(444.0) 16.3(15.1) 12.9(12.8) 2.1(1.7)
26木	麻婆豆腐丼 はるさめスープ わかめとまよしのナムル バナナ	米 マカロニ 油 押麦 砂糖 ごま はるさめ 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	もやし バナナ にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 塩 ごしょう	みたらしまカロニ 牛乳	わかめ おにぎり	456.5(409.5) 14.9(13.9) 10.0(10.1) 2.0(1.6)
27金	野菜たっぷり醤油ラーメン 和風ポテトサラダ パイナップル	中華めん パター じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ ごま油	牛乳 豚肉 生クリーム 卵 ちくわ など かつお節	パイナップル もやし にんじん キャベツ いちご きゅうり ねぎ しょうが キウイフルーツ オレンジ	しょうゆ 酒 中華だしの素	フルーツケーキ 牛乳	ゆかり おにぎり	744.9(626.0) 22.6(19.9) 24.9(21.3) 2.6(2.2)
28土	鶏肉の照り焼き丼 なめこのみそ汁 ひじきと大豆のサラダ バナナ	米 マヨネーズ 砂糖 ごま	鶏肉 大豆 みそ ツナ缶 煮干し かつお節 牛乳	バナナ たまねぎ にんじん なめこ しょうが ひじき のり わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	ごまゆかりおにぎり 小魚 麦茶	ゆかり おにぎり	430.2(393.2) 13.8(12.9) 6.6(7.8) 1.3(1.0)
30月	カレーうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油 砂糖	豚肉 生揚げ 油揚げ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ 塩こんぶ	だし汁 カレー粉 しょうゆ 酢	昆布おにぎり 小魚 麦茶	こんぶ おにぎり	469.6(426.4) 14.1(13.4) 14.4(14.0) 2.4(2.0)
31火	ごはん キャベツのスープ ハンバーグ マカロニサラダ オレンジ	米 小麦粉 バター 粉糖 マカロニ パン粉 マヨネーズ 油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳 かつお節	オレンジ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん	洋風だしの素 塩 ごしょう	絞り出しクッキー 牛乳	おかか おにぎり	622.0(535.2) 16.8(15.3) 24.9(22.1) 1.7(1.4)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により 食材や献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	505(444)
たんぱく質(g)	18.2(16.5)
脂質(g)	13.7(13.2)
食塩相当量(g)	1.9(1.6)