様式F114

# 2025年03月 給食献立予定表 一本松保育園

| 日／曜 | 献立名 | | 材料名（昼食・3時おやつ） 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 | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 （土） | 和風スパゲティー<br>白菜スープ<br>パイン缶<br>いりこ | | スパゲティ、油、せんべい | 牛乳、ツナ缶、いりこ | えのきだけ、パイン、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、椎茸 | しょうゆ、みりん、コンソメ | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>せんべい | エネルギー 342 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂質 11.9 g<br>カルシウム 265 mg |
| 03 （月） | 三色混ぜご飯<br>鶏肉のから揚げ<br>ほうれん草の磯和え<br>手まり麸のすまし汁 | ヤクルト<br>いりこ | 米、いちごジャム、片栗粉、油、ごま、麸、三温糖 | 鶏肉、ヤクルト、生クリーム、ヨーグルト、さけ、卵、ゼラチン、いりこ | ほうれんそう、いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、なばな、のり、ねぎ、しょうが | だし汁、しょうゆ、みりん、おろしにんにく | 牛乳 軽いお菓子<br>いちごパフェ | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂質 16.8 g<br>カルシウム 218 mg |
| 04 （火） | ご飯<br>さばの塩焼き<br>じゃが芋のきんぴら<br>なめこのみそ汁 | バナナ<br>いりこ | じゃがいも、食パン、三温糖、ごま油、米 | 牛乳、さば、豆腐、みそ、豆乳、きな粉、いりこ | バナナ、にんじん、なめこ、だいこん、ピーマン、ねぎ | だし汁、しょうゆ、みりん、塩 | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>きなこクリームサンド | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 13.1 g<br>カルシウム 168 mg |
| 05 （水） | ご飯<br>オーロラシチュー<br>スクランブルエッグ<br>キャベツサラダ | オレンジ<br>いりこ | 米、じゃがいも、油、三温糖、ごま | 牛乳、卵、鶏肉、油揚げ、いりこ | オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリンピース、トマトピューレ | しょうゆ、酢、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>きつねおにぎり | エネルギー 525 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂質 19.0 g<br>カルシウム 330 mg |
| 06 （木） | ご飯<br>鮭のタンドリー焼き<br>炒り豆腐<br>さつま汁 | バナナ<br>いりこ | フライドポテト、さつまいも、油、三温糖、片栗粉、米 | 牛乳、さけ、豆腐、みそ、ヨーグルト、ツナ缶、いりこ | バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき、椎茸、レモン | だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、塩、カレールウ、おろしにんにく | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>フライドポテト | エネルギー 517 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 18.6 g<br>カルシウム 311 mg |
| 07 （金） | 中華丼<br>ひじきの中華サラダ<br>にら玉スープ<br>オレンジ | いりこ | ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖、ごま油、油、片栗粉、米 | 牛乳、豆腐、豚肉、卵、チーズ、かまぼこ、いりこ | たまねぎ、オレンジ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン、にら、ひじき、椎茸、しょうが | 酢、しょうゆ、しょうゆ、塩、中華だしの素、おろしにんにく | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>さつま芋蒸しパン | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 20.1 g<br>カルシウム 419 mg |
| 08 （土） | とん汁うどん<br>さつま芋の甘煮<br>みかん缶<br>いりこ | | さつまいも、うどん、さといも、三温糖、ごま油、クラッカー | 牛乳、豚肉、みそ、いりこ | みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう | だし汁、みりん、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>クラッカー | エネルギー 393 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂質 15.8 g<br>カルシウム 293 mg |
| 10 （月） | ご飯<br>厚揚げの酢豚風<br>ほうれん草のナムル<br>わかめスープ | みかん缶<br>いりこ | 小麦粉、油、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、ごま、ごま油、米 | 牛乳、厚揚げ、卵、ツナ缶、いりこ、かつお節、わかめ | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、みかん、キャベツ、えのきだけ、グリンピース、たけのこ、コーン、ねぎ、椎茸 | ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、中華だしの素、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>お好み焼き | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂質 19.3 g<br>カルシウム 384 mg |
| 11 （火） | ご飯<br>さわらのみそ照り焼き<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>かき玉汁 | バナナ<br>いりこ | コッペパン、三温糖、油、米 | 牛乳、さわら、卵、大豆、きな粉、油揚げ、みそ、いりこ | バナナ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが、わかめ | だし汁、しょうゆ、みりん、塩 | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>きなこ揚げパン | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 15.2 g<br>カルシウム 215 mg |
| 12 （水） | ご飯<br>千草焼き<br>鶏レバーの甘辛煮<br>五目ビーフン汁 | オレンジ<br>いりこ | 米、ビーフン、三温糖、ごま油 | 鶏レバー、卵、鶏ひき肉、ツナ缶、いりこ | オレンジ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、椎茸、しょうが、ひじき | だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素 | 牛乳 軽いお菓子<br>ツナひじきおにぎり | エネルギー 443 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 11.4 g<br>カルシウム 174 mg |
| 13 （木） | チキンカレーライス<br>豆腐サラダ<br>バナナ<br>いりこ | | じゃがいも、小麦粉、ドレッシング、三温糖、油、米 | 牛乳、鶏肉、豆腐、バター、卵、スキムミルク、いりこ | バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、グリンピース、にんじん、コーン、トマトピューレ | カレールウ | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>（クッキング）<br>型抜きクッキー | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 20.8 g<br>カルシウム 331 mg |
| 14 （金） | ご飯<br>白身魚のおろし煮<br>ハリハリ納豆サラダ<br>五目みそ汁 | オレンジ<br>いりこ | 三温糖、ごま油、米 | ヨーグルト、あかうお、納豆、みそ、油揚げ、いりこ | オレンジ、バナナ、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、もも、みかん、ほうれんそう、パイン、ごぼう、ね | だし汁、しょうゆ | 牛乳 軽いお菓子<br>フルーツヨーグルト | エネルギー 379 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂質 9.4 g<br>カルシウム 259 mg |
| 15 （土） | 焼きそば<br>わかめスープ<br>パイン缶<br>いりこ | | スパゲティ、油、ビスケット | 牛乳、豚肉、かつお節、いりこ | キャベツ、パイン、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、椎茸、青のり、わかめ | ソース、しょうゆ、中華だしの素 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ビスケット | エネルギー 390 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂質 14.9 g<br>カルシウム 301 mg |
| 17 （月） | ご飯<br>牛肉と納豆の旨煮<br>キャベツの昆布和え<br>麸のみそ汁 | バナナ<br>いりこ | 食パン、麸、三温糖、ごま油、米 | 牛乳、納豆、牛肉、豆腐、みそ、いりこ | バナナ、キャベツ、にんじん、りんご、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸 | だし汁、しょうゆ | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>手作りりんごジャムサンド | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 14.7 g<br>カルシウム 317 mg |
| 18 （火） | ご飯<br>さばのみそ煮<br>かぼちゃのサラダ<br>白菜のすまし汁 | オレンジ<br>いりこ | マヨネーズ、グラニュー糖、麸、黒砂糖、三温糖、米 | 牛乳、さば、バター、みそ、いりこ | かぼちゃ、オレンジ、はくさい、きゅうり、えのきだけ、コーン、ねぎ、しょうが | だし汁、みりん、しょうゆ、塩 | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>麸の黒糖ラスク | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 14.8 g<br>カルシウム 179 mg |
| 19 （水） | ご飯<br>スコップコロッケ<br>春キャベツとツナのサラダ<br>コーンと玉子のスープ | バナナ<br>いりこ | じゃがいも、米、パン粉、油、三温糖 | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、さけ、卵、いりこ | バナナ、クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん | しょうゆ、ソース、酢、中華スープ、塩、コンソメ | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>鮭わかめおにぎり | エネルギー 585 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 17.6 g<br>カルシウム 277 mg |
| 21 （金） | ハヤシライス<br>ほうれん草のごまサラダ<br>きのこスープ<br>オレンジ | いりこ | じゃがいも、片栗粉、三温糖、黒砂糖、ごま、油、米 | 牛乳、牛肉、卵、きな粉、スキムミルク、いりこ | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、えのきだけ、グリンピース、トマトピューレ | ハヤシルウ、しょうゆ、コンソメ、酢、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>くろがねもち | エネルギー 527 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂質 18.8 g<br>カルシウム 399 mg |
| 22 （土） | 具うどん<br>さつま芋の甘煮<br>みかん缶<br>いりこ | | うどん、さつまいも、三温糖、せんべい | 牛乳、鶏肉、かまぼこ、わかめ、いりこ | みかん、にんじん、たまねぎ、ねぎ | だし汁、しょうゆ、みりん、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>せんべい | エネルギー 368 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 9.2 g<br>カルシウム 278 mg |
| 24 （月） | ご飯<br>カレー肉じゃが<br>ほうれん草のなめたけあえ<br>もずく汁 | オレンジ<br>いりこ | じゃがいも、ロールパン、三温糖、油、コーンスターチ、米 | 牛乳、牛肉、いりこ | オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、もずく、もやし、えのきだけ、なめたけ、グリンピース、ねぎ | だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>チョコクリームパン | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 16.0 g<br>カルシウム 306 mg |
| 25 （火） | ご飯<br>鮭のごま照り焼き<br>小松菜の納豆あえ<br>切干大根の味噌汁 | バナナ<br>いりこ | じゃがいも、片栗粉、小麦粉、ごま、三温糖、油、米 | 牛乳、さけ、納豆、チーズ、みそ、いりこ | バナナ、もやし、こまつな、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、ねぎ | だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ、塩 | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>じゃがいもポンデケージョ | エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 12.1 g<br>カルシウム 279 mg |
| 26 （水） | ご飯<br>ポークビーンズ<br>スクランブルエッグ<br>小魚サラダ | みかん缶<br>いりこ | 米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、ごま油 | 卵、豚肉、大豆、しらす干し、かつお節、いりこ | みかん、ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、にんにく | ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉 | 牛乳 軽いお菓子<br>おかか昆布おにぎり | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 14.4 g<br>カルシウム 199 mg |
| 27 （木） | ご飯<br>白身魚のパン粉焼き<br>ひじきの五目煮<br>南瓜のみそ汁 | バナナ<br>いりこ | さつまいも、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、パン粉、油、米 | 牛乳、あかうお、豆腐、みそ、油揚げ、きな粉、ちくわ、いりこ | バナナ、かぼちゃ、えのきだけ、にんじん、いんげん、ひじき、ねぎ | だし汁、しょうゆ、みりん、塩、パセリ粉 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>マカロニあべかわ | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂質 17.4 g<br>カルシウム 327 mg |
| 28 （金） | チャプチェ丼<br>切干大根のナムル<br>わかめスープ<br>オレンジ | いりこ | りんごジュース、はるさめ、三温糖、ごま、ごま油、米 | 豚肉、いりこ | オレンジ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、パイン、みかん、もも、えのきだけ、ピーマン、切り干しだいこん、椎茸、 | しょうゆ、酢、中華だしの素 | 牛乳 軽いお菓子<br>アップルパンチ | エネルギー 425 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂質 9.5 g<br>カルシウム 193 mg |
| 29 （土） | ミートスパゲティー<br>きのこスープ<br>パイン缶<br>いりこ | | スパゲティ、油、ビスケット | 牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、いりこ | たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、グリンピース | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、ソース、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ビスケット | エネルギー 397 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 16.1 g<br>カルシウム 315 mg |
| 31 （月） | ご飯<br>じゃが芋のごま味噌煮<br>こまツナサラダ<br>豆腐のすまし汁 | オレンジ<br>いりこ | じゃがいも、食パン、いちごジャム、マヨネーズ、ごま、油、三温糖、米 | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、みそ、いりこ | オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、はくさい、グリンピース、ひじき、わかめ | だし汁、しょうゆ | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ジャムサンド | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 18.0 g<br>カルシウム 357 mg |

## 3月3日はひなまつり♪

女の子の節句である「ひな祭り」は、平安時代から行なわれている行事のひとつです。病気をせずに、元気にすくすく育ちますように、という願いが込められています。ひなあられ・ひしもち・ハマグリのお吸い物などにも意味があります。子どもたちといっしょに調べてみるのもいいですね。

## 子どもの心に刻まれる、大切にしたい「ごちそう」

### 子どもの心に刻まれる 大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事などに伴う、「ごちそう」の機会も大切にしましょう。大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。“いつもと違う”ことが子どもにとって、すでにごちそうになっているのです。