



2025年 3月 お給食 献立表



練馬和光保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | 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 | |
| 土 1 月 10 | ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 豚ばら肉と根菜の煮物 じゃこのカルシウムサラダ | 562.7(525.3) 18.3(16.7) 18.3(18.3) 1.9(1.3) | 米、○小麦粉、○黒砂糖、砂糖、油 | ○牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、○調整豆乳、油揚げ、淡色みそ、しらす干し、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳 | だいこん、○バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、こんぶ(だし用) | 黒糖蒸しパン バナナ 牛乳 |
| 月 3 ひなまつり | ちらしご飯 花魁のすまし汁 鱈の照り焼き 小松菜の胡麻和え | 494.2(520.9) 22.6(21.9) 12.6(15.9) 2.0(1.7) | 米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、焼ふ、○砂糖 | ○牛乳、さわか、○調整豆乳、鶏もも肉、○生クリーム、花かつお、卵(厚焼き卵)、油揚げ、すりごま、◎牛乳 | ○みかん、こまつな、緑豆もやし、○いちご、にんじん、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、糸みつば、さやえんどう、こんぶ(だし用)、焼きのり | ひなまつりケーキ みかん缶 牛乳 |
| 火 4 18 | 醤油ラーメン コールスローサラダ オレンジ | 572.9(495.4) 19.9(17.8) 17.7(16.5) 2.0(1.5) | 焼きそばめん、○白玉粉、エッグケア、○油、ごま油、油、砂糖 | ○牛乳、豚ひき肉、○粉チーズ、◎牛乳 | キャベツ、オレンジ、○バナナ、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、緑豆もやし、ねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用) | もちもちチーズパン バナナ 牛乳 |
| 水 5 19 | ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 はんぺんフライ ひじきとコーンのサラダ | 581.1(528.7) 20.1(18.8) 19.0(18.3) 2.5(1.9) | 米、○ぎょうざの皮、パン粉、エッグケア、油、小麦粉 | ○牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、○ピザ用チーズ、淡色みそ、牛乳、◎牛乳 | だいこん、○みかん、○たまねぎ、ねぎ、○コーン缶、コーン缶、○ピーマン、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ | ぱりぱりピザ みかん缶 牛乳 |
| 木 6 月 17 | ミルクパン 野菜シチュー マカロニサラダ | 511.3(469.3) 19.5(17.1) 13.4(15.0) 2.4(1.6) | コッペパン、○米、マカロニ、エッグケア | 牛乳、鶏もも肉、○チーズ、ラム、○花かつお、◎牛乳 | たまねぎ、○ブルー(乾)、しめじ、にんじん、きゅうり、コーン缶 | おかかチーズおにぎり ブルー 麦茶 |
| 金 7 生命の日 月 31 | 厚揚げ中華丼 三色ナムル 明治北海道十勝ヨーグルト | 577.6(568.9) 20.6(21.1) 14.0(15.3) 2.4(2.0) | 米、○コッペパン、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖、油 | ○牛乳、ヨーグルト、生揚げ、○生クリーム、○あずき(乾)、◎牛乳 | 緑豆もやし、○バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(水煮缶)、にんじん、しいたけ | あんこホイップサンド バナナ 牛乳 |
| 土 8 22 | 麻婆丼 ねぎとえのきの中華スープ わかめサラダ | 553.5(569.4) 18.4(18.7) 16.3(19.0) 3.1(2.1) | 米、○ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油、油 | ○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、淡色みそ、○バター、◎牛乳 | 緑豆もやし、○バナナ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、コーン缶、○マーレード、カットわかめ、こんぶ(だし用) | マーレードジャムサンド バナナ 牛乳 |
| 火 11 25 | ご飯 中華風コーンスープ ヤンニョムチキン もやしの中華サラダ | 598.7(511.2) 21.0(19.0) 21.4(18.2) 2.0(1.5) | 米、○小麦粉、○エッグケア、○天かす、ごま油、砂糖 | 鶏もも肉、ラム、○豚肉(肩ロース)、卵、○花かつお、ごま、◎牛乳 | 緑豆もやし、○オレンジ、クリームコーン缶、きゅうり、たまねぎ、○キャベツ、○たまねぎ、こんぶ(だし用)、○あおのり | お好み焼き オレンジ 麦茶 |
| 水 12 26 | ポークカレー グリーンサラダ みかん缶 | 476.5(473.2) 14.6(15.5) 12.0(14.2) 0.8(0.8) | 米、じゃがいも、○砂糖、油、片栗粉、小麦粉 | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、○アガ、◎牛乳 | ○りんご天然果汁、みかん、たまねぎ、○バナナ、緑豆もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 | りんごゼリー バナナ 牛乳 |
| 木 13 27 | チーズパン 野菜スープ 鮭のマヨネーズ焼き 緑黄色のフレンチサラダ | 458.9(392.8) 19.2(14.5) 11.5(12.8) 2.8(1.7) | コッペパン、○米、○さつまいも、エッグケア、油 | さけ、チーズ、◎牛乳 | にんじん、日本かぼちゃ、○ブルー(乾)、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、いんげん、こんぶ(だし用) | さつまいもごはん ブルー 麦茶 |
| 金 14 28 | ご飯 キャベツの味噌汁 松風焼き おろしドレッシングサラダ | 596.8(518.1) 18.6(17.0) 22.0(19.1) 1.7(1.3) | 米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、砂糖、○砂糖 | ○牛乳、鶏ひき肉、○バター、だいたい水煮缶詰、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳 | キャベツ、○みかん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、だいこん、しいたけ、こんぶ(だし用) | スノーボールクッキー みかん 牛乳 |
| 土 15 29 | ツナピラフ キャベツスープ 大根のさっぱりサラダ | 320.1(341.4) 11.8(12.1) 7.5(11.7) 1.7(1.3) | 米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油 | ○牛乳、ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、○きな粉、◎牛乳 | だいこん、○バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、コーン缶、ピーマン、カットわかめ、こんぶ(だし用) | マカロニきな粉 バナナ 牛乳 |
| 金 21 BD | ペンギンご飯 玉ねぎとベーコンのスープ タンダーチキン 味噌ドレッシングサラダ | 606.5(516.0) 16.8(15.0) 20.0(16.8) 1.7(1.4) | 米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○砂糖 | 鶏もも肉、○無塩バター、○卵、ベーコン、○生クリーム、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ、ごま、◎牛乳 | ○りんご天然果汁、こまつな、○いちご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、コーン缶、こんぶ(だし用)、にんにく、ほしのり | パウンドケーキ いちご りんごジュース |
| 月 24 はと組 遠足 | ゆかりご飯 鶏肉のBBQソース ブロッコリーのサラダ ミニトマト QBBチーズ | 514.7(537.4) 21.4(20.1) 17.0(18.4) 2.1(1.7) | 米、○焼ふ、○砂糖、油、砂糖 | ○牛乳、鶏もも肉、チーズ、○バター、◎牛乳 | ブロッコリー、○バナナ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、コーン缶 | お祭りラスク バナナ 牛乳 |

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください
 ※たんぽぽクラスは進級に向けて1月より牛乳のみの提供となります
 ※その他、何かありましたら栄養士にご相談ください

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---------------|---------------|---------------|-------|---------------|-------|
| すみれ | カルシウム せんべい | ルヴァン クラシカル | リッツ クラッカー | ほしたべよ | リッツ クラッカー | ほしたべよ |
| れんげ | カルシウム せんべい | ハイハイ | カルシウム せんべい | ハイハイ | カルシウム せんべい | ハイハイ |

