

3月 献立表 幼児食

2025年 3月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	三色丼 (豚肉・にんじん・ほうれん草) 味噌汁 (豆腐・わかめ) バナナ(45g)	◎おかかおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	にんじん、ほうれん草、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 482kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.0g 炭水化物 87.4g 塩分 1.4g
3 月	鮭のちらし寿司 魚の磯辺焼き 菜の花のおかか和え すまし汁 (大根・にんじん・わかめ)	◎カルピス ◎ひなあられ ◎いちご蒸しパン	さけ、キングクリップ、除去マヨネーズ、油揚げ、削り節、豆乳、大豆粉	にんじん、コーン缶、さやいんげん、れんこん、キャベツ、なのはな、こまつな、カットわかめ、だいこん、いちごジャム	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま、ごま油、調合油、米粉	水、米酢、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー 443kcal たんぱく質 23.9g 脂質 14.2g 炭水化物 58.5g 塩分 1.3g
4 火	ごはん 鶏じゃが 和風ごまサラダ 味噌汁 (わかめ・えのき・油揚げ) りんご(30g)	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、りんご	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、ごま油	水、だし粉、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 604kcal たんぱく質 25.0g 脂質 13.2g 炭水化物 100.6g 塩分 1.6g
5 水	ごはん 赤魚の竜田揚げ 野菜チャンプルー 味噌汁 (えのき・ワカメ・油揚げ)	◎スキムミルク ◎そぼろおにぎり	赤魚、島豆腐、かつお節、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ、干しひじき	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、かつおだし	エネルギー 604kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.9g 炭水化物 95.0g 塩分 1.5g
6 木	五目あんかけ焼きそば 厚揚げたもやしの土佐炒め スープ (こまつな・コーン・にんじん) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎きな粉カップケーキ	豚もも肉、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、豆乳、大豆粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリンピース、りょうとうもやし、葉ねぎ、こまつな、コーン缶、パレンシアオレンジ	米粉めん、ごま油、かたくり粉、炒め油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、ベーキングパウダー	エネルギー 485kcal たんぱく質 27.5g 脂質 13.9g 炭水化物 66.4g 塩分 2.0g
7 金	ごはん さばのカレー風味照り焼き 豆腐と野菜の炒め物 すまし汁 (大根・ワカメ・えのき)	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	さば、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、だいこん、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、米粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、カレー粉、戻し汁、食塩、かつおだし	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.8g 炭水化物 77.9g 塩分 1.5g
8 土	鶏やさい丼 すまし汁 (豆腐・こまつな) バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 490kcal たんぱく質 16.9g 脂質 8.4g 炭水化物 89.1g 塩分 1.4g
10 月	ごはん ポルシチ キャベツのツナサラダ すまし汁 (絹ごし・えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	豚かたろース、ツナ缶、絹ごし豆腐、スキムミルク、かつお節	にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、カットトマト缶、キャベツ、こまつな、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、いりごま	水、清酒、かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.3g 炭水化物 96.6g 塩分 2.0g
11 火	ごはん 魚の磯辺マヨ焼き 厚揚げたかぶの煮物 味噌汁 (こまつな・たまねぎ・えのき) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎スイートポテト	キングクリップ、除去マヨネーズ、厚揚げ、豚ももミンチ、スキムミルク、豆乳	あおのり、だいこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 532kcal たんぱく質 28.2g 脂質 11.5g 炭水化物 83.3g 塩分 1.5g
12 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜ときくらげの中華煮 味噌汁 (こまつな・えのき・油揚げ)	◎スキムミルク ◎ココアホットケーキ	豚ももミンチ、木綿豆腐、おから、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、はくさい、きくらげ、こまつな、えのきたけ	うるち米、炒め油、かたくり粉、ごま油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、だし粉、食塩、ベーキングパウダー、ビュアココア	エネルギー 560kcal たんぱく質 28.5g 脂質 16.0g 炭水化物 80.0g 塩分 1.3g
13 木	お弁当	◎ゴマと野菜のビスケット ◎スキムミルク	スキムミルク	にんじん	米粉、すりごま、てんさい含蜜糖、調合油	バゼリ、食塩、水	エネルギー 223kcal たんぱく質 10.4g 脂質 8.1g 炭水化物 28.7g 塩分 0.4g
14 金	ごはん 鶏肉の照り焼き(60) ひじきとれんこん炒め すまし汁 (豆腐・こまつな)	◎スキムミルク ◎青菜ツナおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	干しひじき、れんこん、にんじん、こまつな	うるち米、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩	エネルギー 593kcal たんぱく質 29.3g 脂質 13.9g 炭水化物 89.8g 塩分 1.5g
15 土	マーボー丼 スープ (こまつな・ねぎ・わかめ) バナナ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 482kcal たんぱく質 16.2g 脂質 5.9g 炭水化物 93.4g 塩分 0.7g
17 月	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め ジャガイモといんげんのじゃこ和え すまし汁 (小松菜・油揚げ)	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	豚もも肉、かつお節、釜揚げしらす、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、豚ももミンチ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、コーン缶、油揚げ、スキムミルク、干しひじき	うるち米、炒め油、じゃがいも、すりごま、ごま油	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 619kcal たんぱく質 28.6g 脂質 15.1g 炭水化物 96.3g 塩分 1.3g
18 火	ごはん サバのごまだれ焼き 小松菜の炒め物 味噌汁 (豆腐・わかめ・えのき) みかん(50g)	◎スキムミルク ◎大学芋	さば、豚もも肉、木綿豆腐、スキムミルク	こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ、みかん	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、炒め油、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ	エネルギー 623kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.4g 炭水化物 86.7g 塩分 1.4g
19 水	チキンカレーライス キャベツのごま和え すまし汁 (小松菜・えのき)	◎スキムミルク ◎りんごの米粉マフィン	鶏もも肉、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ、りんご、レモン	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま、調合油、米粉	水、カレールー、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、シナモン	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.1g 炭水化物 82.6g 塩分 1.6g
20 木	春分の日						
21 金	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 スープ (小松菜・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎炊き込みおにぎり	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、豚かたろース	長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、干しひじき	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖	水、米みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 654kcal たんぱく質 28.6g 脂質 12.1g 炭水化物 109.9g 塩分 1.9g
22 土	豚丼 すまし汁 (豆腐・こまつな・えのき) バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 501kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.1g 炭水化物 87.4g 塩分 0.9g
24 月	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 花野菜サラダ わかめスープ	◎芋てんぷら ◎スキムミルク	鶏もも肉、木綿豆腐	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油、ごま油、さつまいも、米粉、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、アレルギー用ミルク	エネルギー 593kcal たんぱく質 18.3g 脂質 24.3g 炭水化物 78.6g 塩分 1.2g
25 火	もずく丼 ジャガイモといんげんのツナ和え 味噌汁 (豆腐・小松菜・たまねぎ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎人参とじゃこのおにぎり	豚ひき肉、ツナ缶、島豆腐、スキムミルク、しらす干し	しょうが、にんにく、もずく、コーン缶、青ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ、さやいんげん、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、炒め油、じゃがいも、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.2g 脂質 12.7g 炭水化物 105.3g 塩分 1.6g
26 水	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 豆腐と野菜の中華炒め 味噌汁 (えのき・ワカメ)	◎スキムミルク ◎こまつなとあずきのマフィン	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、ゆで小豆缶、大豆粉	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 605kcal たんぱく質 27.2g 脂質 21.5g 炭水化物 80.1g 塩分 1.4g
27 木	味噌ラーメン (米粉めん) 厚揚げた小松菜の炒め和え オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたろース、かたくちいわし、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、さけ	りょうとうもやし、にんじん、葉ねぎ、コーン缶、カットわかめ、こまつな、パレンシアオレンジ	米粉めん、炒め油、うるち米、いりごま	おろしにんにく、かつおだし、清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、水	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.6g 脂質 13.4g 炭水化物 83.4g 塩分 1.3g
28 金	ごはん 豚肉のしくれ煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 (たまねぎ・えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎ごまココアクッキー	豚かたろース、スキムミルク、豆乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、おろし汁、キャベツ、こまつな、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、すりごま、ごま油、米粉、調合油、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、米みそ、ビュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 569kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.8g 炭水化物 78.4g 塩分 1.5g
29 土	お弁当						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
31 月	三色丼 (豚肉・にんじん・こまつな) 味噌汁 (豆腐・わかめ・えのき) バナナ(45g)	◎きな粉蒸しパン ◎スキムミルク	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、大豆粉、スキムミルク	にんじん、こまつな、カットわかめ、えのきたけ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま、米粉、調合油	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 536kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.7g 炭水化物 80.6g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025年 3月

3月 献立表 離乳食 (完了期)

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
3 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
4 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
5 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
6 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米	水
7 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
8 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
10 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
11 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
12 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい	うるち米	水
13 木	お弁当	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
14 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
15 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
17 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米、じゃがいも	水
18 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
19 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
21 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
22 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
24 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米	水
25 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
26 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
27 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
28 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
29 土	お弁当	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
31 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。