

3月の献立表



令和7年3月
くまの子倶楽部三室保育園

3歳以上児/3歳未満児(完了食・幼児食)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I値*-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(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	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、高野豆腐、 油揚げ、みそ	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、片栗粉、角型 食パン、ブルーベリー ジャム、せんべい	にんじん、たまねぎ、だ いこん、バナナ	510(421) 17.7(14.1) 11.8(9.4) 1.5(1.2)
3	月	牛乳 おせんべい 	☆ひなまつりメニュー☆ ちらしずし 鶏肉ののり塩唐揚げ ほうれんそうのおひたし すまし汁	カルピス ひなまつり チーズケーキ	油揚げ、焼きのり、鶏もも、あ おのり、かつお節、わかめ、豆 腐、ヨーグルト、鉄分カルシウ ムヨーグルト、クリーム、寒 天、豆乳、牛乳	米、砂糖、片栗粉、なた ね油、乳酸菌飲料、グラ ニュー糖、いちごジャ ム、米粉、せんべい	れんこん、にんじん、コー ン、さやえんどう、しょう が、にんにく、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 レモン	646(555) 22.3(19.8) 25.6(22.2) 1.5(1.4)
4	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん つくねの照り焼き キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 にんじん バナナケーキ	鶏ひき肉、ひじき、豆 腐、わかめ、油揚げ、み そ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、砂糖、白すり ごま、じゃがいも、ホット ケーキミックス、なたね 油、メープルシロップ、き なこせんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、パナ ナ	529(468) 22.2(19.6) 15.3(14) 1.6(1.4)
5	水	牛乳 かぼちゃポーロ	わかめごはん たらのカレー照り焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 きなこ揚げパン	あこうだい、豆腐、み そ、牛乳、きなこ	米、砂糖、じゃがいも、マ ヨドレ(アレルギーフ リー)、コッパン(保育 園)、なたね油、グラ ニュー糖、かぼちゃポーロ	にんじん、コーン、きゅ うり、なめこ、根深ねぎ	500(441) 21.6(19) 12.2(11.5) 1.5(1.4)
6	木	牛乳 おせんべい	ごはん ポークビーンズ ツナコーンサラダ スープ	牛乳 お麩ラスク	豚もも、だいた、ツナ、 ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、焼きふ、黒砂 糖、バター、せんべい	にんじん、たまねぎ、ト マト缶、キャベツ、こま つな、コーン、かぶ	533(471) 20.6(18.2) 19.6(17.5) 1.4(1.2)
7	金	牛乳 ビーノ	焼きそば ピクルス さつま汁	牛乳 おかかチーズ おにぎり	豚ばら、あおのり、かつ お節、油揚げ、みそ、牛 乳、チーズ	中華めん、なたね油、砂 糖、ごま油、さつまい も、しらたき、米、ビー ノ	キャベツ、たまねぎ、に んじん、もやし、だいこ ん、きゅうり、しいた け、ごぼう	535(472) 18.2(16.1) 18.7(17.5) 1.7(1.5)
8	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ ぶどうゼリー 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、 寒天	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、角型食パン、 いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、ぶど うジュース	545(429) 16.3(12.9) 13.1(10.4) 1.4(1.2)
10	月	牛乳 おせんべい	ごはん マーボー豆腐 三色ナムル わかめスープ	牛乳 セサミトースト	ぶたひき肉、豆腐、み そ、わかめ、牛乳、脱脂 粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、白いりごま、角型食 パン、バター、なたね油、白 すりごま、せんべい	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、もやし、 こまつな、コーン	562(490) 22.7(20.2) 19.2(17.2) 1.9(1.6)
11	火	牛乳 きなこせんべい	ソイ丼 マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココアレズン 蒸しパン	ぶたひき肉、だいた、 ベーコン、ツナ、牛乳、 豆乳	米、なたね油、マカロニ・ スパゲッティ、マヨドレ (アレルギーフリー)、 ホットケーキミックス、砂 糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、こ まつな、キャベツ、フ ロココリー、ネーブル、 レズン	608(537) 22.7(20.2) 20.1(17.8) 1.2(1.2)
12	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん あじのねぎソース キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 おさつボール	あじ、かつお節、鶏も も、みそ、牛乳、脱脂粉 乳、豆乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、 ごま油、さつまいも、砂 糖、バター、かぼちゃ ポーロ	しょうが、にんにく、根 深ねぎ、キャベツ、にん じん、かぶ、たまねぎ	555(484) 24.5(21.3) 16.3(14.9) 1.4(1.3)
13	木	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 青菜の磯和え 味噌汁 	牛乳 豆乳くずもち	豚ロース、焼きのり、油 揚げ、みそ、牛乳、豆 乳、きなこ	米、じゃがいも、しらた き、なたね油、砂糖、片 栗粉、黒砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、こ まつな、ほうれんそう、 もやし、だいこん	510(446) 19.9(17.8) 13(12.2) 1.3(1.2)
14	金	ジョア ビーノ	コッパン 豆腐ハンバーグ ポテトフライ コールスローサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 昆布おにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 豆腐、ベーコン、豆乳、 牛乳、塩昆布、ジョア マスカット	コッパン(保育園)、 砂糖、なたね油、じゃが いも、マヨドレ(アレル ギーフリー)、米、ビー ノ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、フロココリー、 コーン	584(534) 23.1(22.8) 22(18.4) 2.2(1.9)

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I栄養-(kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(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)	
15	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、高野豆腐、 油揚げ、みそ	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、片栗粉、角型 食パン、ブルーベリー ジャム、せんべい	にんじん、たまねぎ、だ いこん、バナナ	510(421) 17.7(14.1) 11.8(9.4) 1.5(1.2)
17	月	牛乳 おせんべい	ごはん ホイコーロー わかめサラダ 中華スープ	牛乳 ココアクリーム サンド	豚もも、みそ、わかめ、 ベーコン、牛乳、脱脂粉 乳	米、ごま油、砂糖、角型 食パン、バター、コーン スターチ、せんべい	キャベツ、にんじん、し めじ、たまねぎ、もや し、だいこん、コーン	529(466) 20.8(18.3) 15.8(14.4) 1.8(1.7)
18	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん コロッケ キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、かつお節、 豆腐、わかめ、みそ、牛 乳、ヨーグルト、脱脂粉 乳	米、なたね油、じゃがい も、薄力粉、パン粉、砂 糖、コーンフレーク、き なこせんべい	たまねぎ、キャベツ、に んじん	597(520) 19.9(17.8) 16.7(15.2) 2.1(1.9)
19	水	牛乳 かぼちゃポーロ	鮭とコーンのませごはん 鶏肉の照り焼き キャベツときゅうりの浅漬 味噌汁	牛乳 アップル ポテトパイ	さけ、あおのり、鶏も も、みそ、厚揚げ、牛乳	米、白いりごま、砂糖、 ぎょうざの皮、さつま いも、なたね油、かぼちゃ ポーロ	コーン、キャベツ、きゅ うり、にんじん、切干大 根、たまねぎ、りんご、 レモン	534(467) 24.3(21.1) 18.4(16.5) 1.6(1.4)
21	金	牛乳 ビーノ	にくわかめうどん ほうれんそうのごま和え バナナヨーグルト	牛乳 みたらしもち	豚もも、豚ばら、わか め、ヨーグルト、鉄分カ ルシウムヨーグルト、脱 脂粉乳、牛乳	ゆでうどん、砂糖、白す りごま、米、片栗粉、 ビーノ	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、もやし、パ ナナ	527(466) 18.9(17.2) 16.1(15.4) 1.9(1.8)
22	土	麦茶 おせんべい	カレーライス スープ ぶどうゼリー	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、ベーコン、 寒天	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、角型食パン、 いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、ぶ どうジュース	545(429) 16.3(12.9) 13.1(10.4) 1.4(1.2)
24	月	牛乳 おせんべい	ごはん 五目旨煮 キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも、高野豆腐、わか め、油揚げ、みそ、牛 乳、豆腐	米、こんにゃく、砂糖、な たね油、白すりごま、じゃ がいも、ホットケーキミッ クス、グラニュー糖、せん べい	にんじん、だいこん、干 しいたけ、キャベツ、 もやし、たまねぎ	558(489) 21.1(18.4) 18.1(16.3) 1.6(1.5)
25	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 豆腐スープ	牛乳 マヨコーン トースト	豚もも、豚ばら、みそ、 豆腐、わかめ、牛乳	米、砂糖、はるさめ、白 いりごま、ごま油、角型食 パン、マヨドレ(アレルギー フリー)、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、も やし、にら、しょうが、 にんにく、きゅうり、 コーン	584(511) 20(17.8) 21.3(18.8) 1.6(1.3)
26	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ミートソースパグティ フレンチサラダ スープ	牛乳 わかめおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、 パルメザンチーズ、ペ ーコン、牛乳	マカロニ・スパゲッティ、 なたね油、米粉、砂糖、 じゃがいも、米、かぼちゃ ポーロ	たまねぎ、にんじん、ト マト缶、キャベツ、きゅ うり、コーン、かぶ	566(494) 24.4(21.2) 18.4(16.5) 1.3(1.1)
27	木	牛乳 おせんべい	スーパー栄養ふりかけごはん ぶりのみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 ホットケーキ	あおのり、かつお節、ぶ り、みそ、竹輪、豆腐、牛 乳、脱脂粉乳、鉄分カル シウムヨーグルト	米、白すりごま、砂糖、マヨ ドレ(アレルギーフリー)、な たね油、さといも、ホット ケーキミックス、メープルシ ロップ、せんべい	切干大根、にんじん、ご ぼう、だいこん、しい たけ、ほうれんそう	593(514) 25.2(21.6) 19.3(17.4) 1.7(1.5)
28	金	牛乳 ビーノ	ポークカレー ツナコーンサラダ オレンジ	ジョア さくらさく クッキー	豚もも、ツナ、ジョア マスカット、牛乳、脱脂 粉乳	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、薄力粉、パ ター、ビーノ	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな、 コーン、ネーブル	584(522) 19.3(17.2) 17(16.2) 1(0.9)
29	土	麦茶 おせんべい	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、豆腐、み そ、ベーコン	米、ごま油、砂糖、片栗 粉、角型食パン、ブルー ベリージャム、せんべい	干しいたけ、にんじ ん、たまねぎ、だい こん、コーン、バナナ	504(412) 18.9(15) 13.1(10.4) 1.6(1.2)
31	月	牛乳 おせんべい	ケチャップライス 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ・りんごゼリー ・おせんべい	ベーコン、鶏もも、豆 腐、みそ、牛乳、寒天	米、砂糖、片栗粉、なた ね油、じゃがいも、マヨ ドレ(アレルギーフ リー)、せんべい	たまねぎ、しょうが、に んにく、にんじん、コー ン、きゅうり、なめこ、 根深ねぎ、りんごジュ ース	626(544) 21.9(19.5) 20.1(17.8) 2(1.9)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますので
ご了承ください。
・午前おやつは、ひよこ組・りす組のみの提供となります。
・ひよこ組完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になり
ます。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I栄養-(kcal)	540	563	500	495
ﾀﾝﾊﾞｸ(g)	22.3	21.7	20.6	19.3
脂質(g)	15	18.2	13.9	16.4
食塩相当量(g)	1.6	1.6	1.4	1.5