石山保育園

2025年3月分の献立

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 ひなあられ	4 バナナマフィン	5 ヨーグルト（みかん缶）	6 ゼリー	7 ビスケット
散らし寿司 ハンバーグ 菜の花ごまマヨあえ みつばのすまし汁 クレープ ヨーグルト・牛乳 	御飯 八宝菜 春雨サラダ わかめのスープ ヨーグルト・牛乳	炊き込みおこわ さわらの塩焼き 肉じゃが なめこ汁 牛乳	御飯 チキン南蛮 里芋と大根の煮物 油揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳	【お弁当の日】
10 オレンジ	11 せんべい	12 フルーチェ	13 ポップコーン	14 ヨーグルト（フレーク）
御飯 牛肉と小松菜炒め 切干大根のはりはり 白菜のみそ汁 一口ゼリー ヨーグルト・牛乳	御飯 納豆 さばのみそ煮 かぼちゃの煮物 チンゲン菜のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	まるパン スライスチーズ コロッケ れんこんのサラダ 野菜スープ ヨーグルト牛乳	御飯 クーブイリチー（豚肉の昆布炒め） ツナと豆苗の和えもの 赤味噌汁 ヨーグルト・牛乳	キッズビビンバ 磯辺焼き りんごのサラダ オニオンスープ 牛乳
17 バナナ	18 誕生日ケーキ	19 お麩ラスク	20	21 ヨーグルト（フルーツソース）
御飯 たらのグラタン キャベツのゆかり和え 根菜たっぷり味噌汁 ヨーグルト・牛乳	【リクエスト給食】 カレーライス 鶏唐揚げ スパゲッティのサラダ 焼きプリンタルト 牛乳	御飯 大根と豚肉の煮物 もやしとニラの和え物 生揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ソース焼きそば シュウマイ 杏仁豆腐 中華スープ 牛乳
24 せんべい	25 フルーツポンチ			
御飯 ふりかけ 鶏と野菜のカップ焼き ポテトサラダ アルファベットスープ ヨーグルト・牛乳	【お祝給食】 赤飯 牛肉と蓮根の炒め物 ひじきのマリネ 五目みそ汁 ヨーグルト牛乳			

:式F1

献　立　表

2025年03月　　石山保育園

日 曜	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価
03 月	散らし寿司	米、砂糖	卵、ちくわ、でんぶ	れんこん、にんじん、かんぴょう(乾)、干ししいたけ	酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 605 kcal
	ハンバーグ	パン粉、油	牛ひき肉、豆乳	たまねぎ	ケチャップ、食塩、こしょう	たんぱく質 25.4 g
	菜の花ごまマヨあえ	マヨネーズ、砂糖	かにかまぼこ、ごま	なばな、白菜、にんじん	しょうゆ	脂質 16.9 g
	みつばのすまし汁	焼ふ		みつば、えのきたけ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	カルシウム 313 g
	クレープ					
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ひなあられ					
04 火	御飯	米				エネルギー 595 kcal
	八宝菜	片栗粉、砂糖、油	豚肉(もも)、えび、いか	白菜、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	たんぱく質 22.5 g
	春雨サラダ	はるさめ、砂糖、ごま油	ハム、ごま	にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)	しょうゆ、中華だしの素、酢	脂質 15.7 g
	わかめスープ			えのきたけ、にんじん、たまねぎ、黒きくらげ、カットわかめ	中華スープ、食塩	カルシウム 286 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	バナナマフィン	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、バター	バナナ		
05 水	炊き込みおこわ	米、もち米、砂糖	鶏もも肉	にんじん、たけのこ、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 519 kcal
	さわらの塩焼き		さわら		食塩	たんぱく質 23.4 g
	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、みりん、食塩	脂質 14.2 g
	なめこ汁		米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、なめこ、ねぎ、にんじん	煮干だし汁	カルシウム 264 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
06 木	御飯	米				エネルギー 578 kcal
	チキン南蛮	砂糖、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油	鶏もも肉、卵	たまねぎ	酢、食塩	たんぱく質 23.8 g
	里芋と大根の煮物	さといも、砂糖	ちくわ	だいこん、にんじん、しいたけ、いんげん	本みりん、めんつゆ・ストレート	脂質 15.9 g
	油あげのみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、もやし、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 270 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ゼリー	砂糖		かんてん(ゼリー状)		
07 金	お弁当の日					
	ビスケット					
10 月	御飯	米				エネルギー 521 kcal
	牛肉の小松菜炒め	油、片栗粉	牛肉(もも)	小松菜、たまねぎ、ピーマン、にんにく	酒、しょうゆ、食塩、こしょう	たんぱく質 20.2 g
	切干大根のはりはり	砂糖、ごま油	ごま	にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん	しょうゆ	脂質 16.5 g
	白菜のみそ汁		厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ	白菜、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁	カルシウム 340 g
	一口ゼリー					
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	オレンジ			オレンジ・ネーブル		

11	御飯	米				エネルギー 566 kcal
火	納豆		挽きわり納豆		しょうゆ	たんぱく質 25.6 g
	さばのみそ煮	砂糖	さば、米みそ(赤色辛みそ)	しょうが	酒、しょうゆ	脂 質 14.8 g
	かぼちゃの煮物	砂糖、油	鶏ひき肉	かぼちゃ、しょうが	しょうゆ	カルシウム 250 g
	チンゲン菜のすまし汁	焼ふ		チンゲンサイ、えのきたけ、人参	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	せんべい					
12	まるパン	ロールパン				エネルギー 558 kcal
水	スライスチーズ		スライスチーズ			たんぱく質 18.8 g
	コロッケ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、卵	たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩	脂 質 19.6 g
	れんこんのサラダ	マヨネーズ、砂糖		れんこん、きゅうり、だいこん、コーン(冷凍)、うめ干し	食塩	カルシウム 268 g
	野菜スープ	じゃがいも、オリーブ油	ハム	にんじん、たまねぎ、しめじ、セロリー	コンソメ、食塩、こしょう	
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	フルーチェ					
13	御飯	米				エネルギー 564 kcal
木	クーブイリチー(沖縄料理豚肉の昆布炒め)	さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)	にんじん、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	たんぱく質 22.3 g
	ツナと豆苗の和えもの	三温糖、ごま油	ツナ水煮缶、すりごま	キャベツ、きゅうり、豆苗、にんじん	しょうゆ	脂 質 17.9 g
	赤味噌汁		かまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれん草、えのきたけ	かつおだし汁	カルシウム 289 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	ポップコーン	ポップコーン				
14	キッズビビンバ	米、砂糖、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮缶、ごま	もやし、ほうれん草、ミニトマト、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 622 kcal
金	ちくわ磯辺揚げ	油、小麦粉	ちくわ	あおのり		たんぱく質 25.6 g
	りんごのサラダ	フレンチドレッシング(乳化型)	ハム	キャベツ、りんご、きゅうり、コーン缶		脂 質 19.3 g
	オニオンスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん	コンソメ、食塩	カルシウム 293 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			
17	御飯	米				エネルギー 530 kcal
月	たらのグラタン	じゃがいも、小麦粉	牛乳、たら、ピザ用チーズ、バター	たまねぎ	こしょう	たんぱく質 22.7 g
	キャベツのゆかり和え			キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ	脂 質 13.2 g
	根菜たっぷり味噌汁	さといも	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁	カルシウム 342 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	バナナ			バナナ		
18	【お誕生日会】					
火	【リクエスト給食】					エネルギー 625 kcal
	カレーライス	米、じゃがいも	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍)	カレールウ、食塩	たんぱく質 24.4 g
	鶏から揚げ	片栗粉、油	鶏もも肉		酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	脂 質 20.8 g
	スパゲティーのサラダ	スパゲティー、マヨネーズ、オリーブ油	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩	カルシウム 232 g
	焼きプリンタルト					
	牛乳		牛乳			
	お誕生日ケーキ					
19	御飯	米				エネルギー 540 kcal
水	大根と豚肉の煮物	砂糖	豚肉(もも)	だいこん、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん	たんぱく質 21.9 g
	もやしとニラの和え物	ごま油	ちくわ	もやし、にんじん、にら	しょうゆ	脂 質 15.6 g
	生揚げのみそ汁	さといも	厚揚げ、白みそ	にんじん、ねぎ、カットわかめ	煮干だし汁	カルシウム 293 g
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	おふラスク	焼ふ、三温糖	牛乳、バター			

21	ソース焼きそば	焼きそばめん、油	豚肉(もも)、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	ウスターソース、食塩	エネルギー 610 kcal
金	シュウマイ	しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	たんぱく質 24.7 g
	杏仁豆腐	砂糖	牛乳	もも缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、かんてん	シナモン	脂　質 16.1 g
	中華スープ	はるさめ		しいたけ、にんじん、にら、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素	カルシウム 294 g
	牛乳		牛乳			
	ヨーグルト(フルーツソース)		ヨーグルト(加糖)	いちごジャム		
24	御飯	米				エネルギー 554 kcal
月	ふりかけ					たんぱく質 22.2 g
	鶏と野菜のカップ焼き	パン粉	鶏むね肉、バター、粉チーズ	ほうれん草、たまねぎ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	脂　質 16 g
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ	卵	きゅうり、にんじん	食塩	カルシウム 281 g
	アルファベットスープ	マカロニ・スパゲティー、油	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく	食塩、コンソメ	
	ヨーグルト・牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	せんべい					
25	赤飯	米、もち米	あずき(乾)			エネルギー 537 kcal
火	牛肉と蓮根の炒め物	油、砂糖	牛肉(もも)	れんこん、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、食塩	たんぱく質 20 g
	ひじきのマリネ	油、砂糖	ツナ水煮缶	さやいんげん、にんじん、コーン缶、ひじき	酢、しょうゆ、食塩	脂　質 13.9 g
	五目みそ汁	さといも、糸こんにゃく	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、白菜、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁	カルシウム 311 g
	ヨーグルト牛乳		牛乳、ヨーグルト(加糖)			
	【お祝いデザート】フルーツポンチ	砂糖		かんてん(ゼリー状)、みかん缶、バナナ、もも缶、パイナップル		

３　が　つ　の　こ　ん　だ　て

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 ひなあられ	4 ばななまふぃん	5 よーぐると（みかんかん）	6 ぜりー	7 びすけっと
ちらしずし はんばーぐ なのはなごままよあえ みつばのすましじる くれーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん はっぽうさい はるさめさらだ わかめのすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	たきこみおこわ さわらのしおやき にくじゃが なめこじる ぎゅうにゅう	ごはん ちきんなんばん さといもとだいこんのにもの あぶらあげのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	【おべんとうのひ】
10 おれんじ	11 せんべい	12 ふるーちぇ	13 ぽっぷこーん	14 よーぐると（ふれーく）
ごはん ぎゅうにくとこまつないため きりぼしだいこんのはりはり はくさいのみそしる ひとくちぜりー よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん なっとう さばのみそに かぼちゃのにもの ちんげんさいのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう	まるぱん すらいすちーず ころっけ れんこんのさらだ やさいすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん くーぶいりちー （ぶたにくのこんぶいため） つなととうみょうのあえもの あかみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	きっずびびんば いそべやき りんごのさらだ おにおんすーぷ ぎゅうにゅう
17 ばなな	18 たんじょうびけーき	19 おふらすく	20	21 よーぐると （ふるーつそーす）
ごはん たらのぐらたん きゃべつのゆかりあえ こんさいたっぷりみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	【りくえすときゅうしょく】 かれーらいす とりからあげ すぱげってぃのさらだ やきぷりんたると ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとぶたにくのにもの もやしとにらのあえもの なまあげのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		そーすやきそば しゅうまい あんにんどうふ ちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう
24 せんべい	25 ふるーつぽんち			
ごはん ふりかけ とりとやさいのかっぷやき ぽてとさらだ あるふぁべっとすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	【おいわいきゅうしょく】 せきはん ぎゅうにくとれんこんのいためもの ひじきのまりね ごもくみそしる よーぐるとぎゅうにゅう			