



西綾瀬りりおっこ保育園 3月 給食献立表

令和7年



献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
	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		
01 きつねうどん (麦茶 土 じゃが芋のマーガリン炒め 果物)	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、マーガリン	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ベーコン	野菜ジュース、りんご、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 255 mg
03 ちらし寿司 いよかん (花麩のすまし汁(みつば) 月 鮭の香りみそ焼き ほうれん草の白和え)	米、砂糖、ごま、焼酎、ごま油	さけ、卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、でんぶ	オレンジ濃縮果汁、いよかん、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にんじん、みつば、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 ミックスみかんジュース 誕生ケーキ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 133 mg
04 ロールパン オレンジ (野菜スープ 火 鶏肉のトマト煮 チーズのサラダ)	パン・食パン(学校給食用)、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳、ハム、チーズ、かつお節	オレンジ、キャベツ、小松菜、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 627 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 254 mg
05 ご飯 パイナップル (みそ汁(大根・わかめ) 水 さわらのごま照り焼き ほうれん草の納豆あえ)	さつまいも、米、ごま	牛乳、さわら、挽きわり納豆、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、アルファルファもやし、だいごん、にんじん、生わかめ、ねぎ、パイナップル	牛乳100 お菓子 牛乳130 いきなり団子 ひとみちゃん	エネルギー 416 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.5 g カルシウム 240 mg
06 冷やし中華 あんなちゃん (麦茶 チーズ(棒) 木 中華スープ パナナ 小松菜のサラダ)	生中華めん、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、ハム、卵、チーズ、ベーコン	パナナ、アルファルファもやし、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ポテトフライ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 301 mg
07 ご飯 フルーツポンチ (みそ汁(わかめ・あげ) げんくん 金 豚肉のすき焼き風煮物 トマトのサラダ)	米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、トマト、はくさい、もも缶、みかん缶、バナナ、キャベツ、キウイフルーツ、ほうれんそう、さくらんぼ缶、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐すいとん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 245 mg
08 味噌ラーメン (麦茶 土 キャベツのサラダ 果物)	生中華めん、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.8 g カルシウム 207 mg
10 キッズビビンバ (春雨スープ 月 キャベツとコーンのドレッシング和え パイナップル)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、ハム	キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、生わかめ、しょうが、パイナップル	牛乳100 お菓子 牛乳130 アメリカンドッグ ちひろちゃん	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 26.8 g カルシウム 237 mg
11 わかめうどん かなたくん (麦茶 火 もやしとニラのあえ物 チーズ(棒) いよかん)	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、チキンナゲット、かまぼこ、焼き豚、チーズ、油揚げ	いよかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 チキンナゲット	エネルギー 324 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 279 mg
12 ご飯 パナナ (中華スープ 水 ギョーザ さきちゃん ブロッコリーのサラダ)	米、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶(きはだ)	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にら、にんじん、しょうが、にんにく、コーン缶	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト おせんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 177 mg
13 クロワッサン オレンジ (コーンスープ 木 ハムカツ キャベツのツナサラダ)	クロワッサン、米、パン粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉、ごま	牛乳、ハム、調製豆乳、ツナ油漬缶、さけ、クリーム(植物性脂肪)、バター	オレンジ、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 さけおにぎり	エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 34.0 g カルシウム 242 mg
14 ごま塩ごはん いちご (納豆汁 金 さばの焼きおろし煮 ほうれん草ともやしの胡麻和え)	米、砂糖、押麦、すりごま、ごま	牛乳、さば、納豆、卵、無塩バター、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、いちご、アルファルファもやし、だいごん、ねぎ、にんじん、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアマフィン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.8 g カルシウム 293 mg

※10時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケットおむすびせんべい、小魚せんべい、かぼちゃせんべいのうちから提供します。
 ※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョコイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。
 ※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぼたぼた焼き、マリービスケット、チョコイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

15 あんかけうどん (麦茶 土 カレー風味ソーテー 果物)	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	トマトミックスジュース缶、りんご、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 206 mg
17 カレーライス ひまりちゃん (コンソメスープ 月 ブロッコリーときのこのサラダ バナナ)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム、ベーコン	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、もも缶、にんじん、ごまつな、しめじ、みかん缶、えのきたけ、いちご、生わかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツケーキ かずくん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 224 mg
18 ご飯 パイナップル (みそ汁(あげ・玉ねぎ) 火 鶏肉のマーマレード焼き わかめのサラダ)	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かにかまぼこ、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、生わかめ、マーマレード、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ラスク	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.9 g カルシウム 256 mg
19 塩ラーメン おおむれりつくん (麦茶 水 さつまいもサラダ チーズ(棒) オレンジ)	さつまいも、生中華めん、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、なると、ハム、バター、卵	オレンジ、りんご、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 アップルパイ いたつせんせい	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 270 mg
21 海苔の佃煮ご飯 (豚汁 いよかん 金 さけの塩麹焼き 切干し大根のサラダ)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、押麦、ごま油、ごま油	牛乳、べにさけ、卵、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、チーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	いよかん、アルファルファもやし、だいごん、にんじん、きゅうり、のり佃煮、ねぎ、ごぼう、切り干しだいごん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 316 mg
22 焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 土 カレーサラダ 果物)	米、じゃがいも、油、ごま、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、焼き豚、ベーコン、チーズ、卵、なると	たまねぎ、みかん缶、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 217 mg
24 ご飯 パナナ (みそ汁(小松菜・たまねぎ) 月 ポークチャップ 小松菜の磯香和え)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ごまつな、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、みかん缶、パイン缶、さくらんぼ缶、焼きのり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 293 mg
25 ロールパン オレンジ (野菜スープ 火 チキンとマカロニ煮 ミモザサラダ)	パン・食パン(学校給食用)、米、マカロニ、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、ごまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、オレンジ・ネーブル	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 256 mg
26 三色どんぶり (みそ汁(あげ・小松菜) 水 キャベツとハムのサラダ グレープフルーツ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵、油揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、でんぶ	グレープフルーツ、キャベツ、ごまつな、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、にら、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 チヂミ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g カルシウム 279 mg
27 スパゲティナポリタン (コンソメスープ 木 カリカリベーコンサラダ チーズ(棒) いちご)	小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	ウインナー、卵、バター、ベーコン、チーズ、粉チーズ	いちご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、マッシュルーム缶、ピーマン、トマトピューレ、あさつき、レモン果汁、トマト	牛乳100 お菓子 ジョア マドレーヌ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 22.2 g カルシウム 156 mg
28 ご飯 パイナップル (みそ汁(豆腐・なめこ) 金 カジキまぐろのステーキ せん切り野菜の和風サラダ)	米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん(生)	パイナップル、キャベツ、だいごん、きゅうり、なめこ、にんじん、たまねぎ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんマーガリンサンド	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 212 mg
29 鶏南蛮うどん (麦茶 土 ほうれん草とツナの和え物 果物)	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	トマトミックスジュース缶、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 200 mg
31 ベーコンピラフ (野菜スープ 月 マカロニサラダ オレンジ)	米、コーンフレーク、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳、ベーコン、ハム、バター	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、アルファルファもやし、マッシュルーム缶、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.0 g カルシウム 181 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。
 ※天候など都合によりメニューを変更することがあります。