

## 2025年3月 献立表 アップルナースリー南行徳保育園

| 日付      | 献立名                                                  |                                                         | 食材名                                    |                                                                                   |                                                  |                                                                     | 栄養価                                                                | 補食               | 栄養価                                                             |
|---------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------|
|         | 昼食                                                   | おやつ<br>(O朝おやつ◎昼おやつ)                                     | 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<br>土  | ご飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁<br>バナナ             | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子           | 木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳                           | たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ                                                | うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油                               | こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ                    | エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 91.4g<br>塩分 1.6g  |                  |                                                                 |
| 3<br>月  | 散らし寿司<br>鶏肉の照り焼き<br>ブルコリーサラダ<br>すまし汁<br>フルーツ盛り合わせ    | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎フルーツ<br>◎ひななめ | 油揚げ、卵、桜でんぶ、鶏もも肉、牛乳、乳酸菌飲料               | にんじん、れんこん、干しいたけ、さやえんどう、刻みのみり、ブルコリー、コーン缶、なのはな、たまねぎ、バナナ、いちご、黄桃缶                     | うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、薄力粉                       | 食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、フレッシュコーン缶、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ベーキングパウダー、ひななめ | エネルギー 648kcal<br>たんぱく質 23.6g<br>脂質 21.5g<br>炭水化物 95.7g<br>塩分 1.6g  | 緑おにぎり<br>すまし汁    | エネルギー 193kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 40.6g<br>塩分 0.7g |
| 4<br>火  | 麦ごはん<br>鮭の菜燗焼き<br>大根のゆかり和え<br>みそ汁<br>フルーツ            | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎クッキー          | さけ、卵、木綿豆腐、牛乳                           | たまねぎ、だいこん、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、なめこ、グレープフルーツ                                 | うるち米、押麦、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖                         | マヨネーズ、食塩、パセリ、ゆかり、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット                              | エネルギー 583kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 23.8g<br>炭水化物 73.8g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 5<br>水  | けいちゃん焼き<br>ポテトサラダ<br>中華スープ<br>オレンジ                   | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎揚げパン          | 鶏もも肉、ロースハム、牛乳、きな粉                      | にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、こまつな、だいこん、みずな、ネーブルオレンジ                             | うるち米、サラダ油、じゃがいも、ロールパン、上白糖                        | こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、マヨネーズ、食塩、鶏がらだし、ハードビスケット                           | エネルギー 586kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 22.4g<br>炭水化物 80.8g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 6<br>木  | 焼きそば<br>さつま揚げの和風サラダ<br>トマト<br>わかめスープ<br>りんご          | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎鶏そぼろおにぎり      | 鶏もも肉、さつま揚げ、牛乳、鶏ひき肉                     | キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、こまつな、りょくとうもろやし、わかめ、長ねぎ、りんご                                   | 蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、うるち米                            | 焼きそば粉末ソース、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、ハードビスケット                         | エネルギー 550kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 14.1g<br>炭水化物 89.9g<br>塩分 1.6g  | 青葉おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 7<br>金  | ご飯<br>カレイの胡麻照り焼き<br>豚肉の煮物<br>みそ汁<br>バナナ              | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子            | かかれい、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料                 | 刻み昆布、にんじん、ほうれん草、バナナ                                                               | うるち米、いりごま、すまじいも、上白糖、ごま油                          | こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ                | エネルギー 513kcal<br>たんぱく質 19.9g<br>脂質 7.2g<br>炭水化物 96.3g<br>塩分 1.6g   | わかめおにぎり<br>みそ汁   | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.6g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 8<br>土  | ご飯<br>鶏肉の煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>みそ汁<br>バナナ               | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子           | 鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳                       | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、バナナ                                                    | うるち米、じゃがいも、上白糖                                   | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ                | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 22.1g<br>脂質 15.1g<br>炭水化物 89.9g<br>塩分 1.6g  |                  |                                                                 |
| 10<br>月 | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツサラダ<br>みそ汁<br>りんご               | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎マヨネーズ         | 鶏もも肉、牛乳                                | たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、だいこん、長ねぎ、りんご、レーズン                            | うるち米、上白糖、サラダ油、食塩不使用バター、コーンフレーク                   | こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、フレッシュコーン缶、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、マヨネーズ               | エネルギー 574kcal<br>たんぱく質 19.1g<br>脂質 18.9g<br>炭水化物 87.7g<br>塩分 1.6g  | 緑おにぎり<br>すまし汁    | エネルギー 193kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 40.6g<br>塩分 0.7g |
| 11<br>火 | 麦ごはん<br>赤魚の煮付け<br>パンプキン<br>すまし汁<br>オレンジ              | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎チーズクッキー       | 赤魚、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、粉チーズ、スキムミルク、卵          | しょうが、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれん草、ほうきさい、ネーブルオレンジ                                          | うるち米、押麦、上白糖、すりごま、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター                | こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、米みそ、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット、ベーキングパウダー                | エネルギー 558kcal<br>たんぱく質 26.9g<br>脂質 17.6g<br>炭水化物 77.8g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 12<br>水 | 鶏肉の中華焼き<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>りんご                     | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎バナナケーキ        | 豚ひき肉、卵、鶏もも肉、牛乳                         | ミックスベジタブル、長ねぎ、りょくとうもろやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、ふなしめじ、りんご、バナナ                              | うるち米、ごま油、上白糖、はるさめ、いりごま、食塩不使用バター、薄力粉              | こいくちしょうゆ、食塩、鶏がら(粉末)、オイスターソース、本みりん、穀物酢、鶏がらだし、ハードビスケット、ベーキングパウダー      | エネルギー 526kcal<br>たんぱく質 24.7g<br>脂質 24.2g<br>炭水化物 59.0g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 13<br>木 | ロールパン<br>ハンバーグ<br>ブルコリーのマヨネーズ<br>ミルクスープ<br>オレンジ      | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎りんごジュース<br>◎さつま油揚げのおにぎり | 豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク、油揚げ              | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、ネーブルオレンジ、りんご、ジュース                                          | ロールパン、パン粉、うるち米、すまじいも、上白糖、いりごま                    | 食塩、トマトケチャップ、中華ソース、マヨネーズ、水、代り、鶏がら(粉末)、ハードビスケット、かつおだし、こいくちしょうゆ        | エネルギー 588kcal<br>たんぱく質 22.6g<br>脂質 22.6g<br>炭水化物 79.3g<br>塩分 1.6g  | 青葉おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 14<br>金 | ご飯<br>鮭の味噌焼<br>キャベツの炒め物<br>すまし汁<br>バナナ               | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子            | さけ、木綿豆腐、牛乳、乳酸菌飲料                       | チンゲンサイ、りょくとうもろやし、にんじん、コーン缶、ほうれん草、バナナ                                              | うるち米、サラダ油                                        | 米みそ、マヨネーズ、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ       | エネルギー 513kcal<br>たんぱく質 20.3g<br>脂質 9.5g<br>炭水化物 89.6g<br>塩分 1.6g   | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.6g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 15<br>土 | ご飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁<br>バナナ             | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子           | 木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳                       | たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ                                                | うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油                               | こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ                    | エネルギー 580kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 91.3g<br>塩分 1.6g  |                  |                                                                 |
| 17<br>月 | ご飯<br>小松菜の炒め物<br>みそ汁<br>オレンジ                         | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ホットケーキ        | 木綿豆腐、卵、牛乳                              | 干しひじき、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、たまねぎ、黄パプリカ、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、ネーブルオレンジ                  | うるち米、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス                         | こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット                                   | エネルギー 498kcal<br>たんぱく質 19.4g<br>脂質 13.9g<br>炭水化物 79.2g<br>塩分 1.6g  | 緑おにぎり<br>すまし汁    | エネルギー 193kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 40.6g<br>塩分 0.7g |
| 18<br>火 | 麦ごはん<br>鮭のマーマレード焼き<br>ブルコリーのおかか和え<br>みそ汁<br>りんご      | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ミルクパン         | さけ、かつお節、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク                 | オニオンマーマレード、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、こまつな、りんご、レモン                                          | うるち米、押麦、食パン、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖              | こいくちしょうゆ、料理酒、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット                                  | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 28.9g<br>脂質 12.4g<br>炭水化物 93.0g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 19<br>水 | ご飯<br>焼き餃子<br>ほうれん草と大根のナムル<br>鶏スープ<br>フルーツ盛り合わせ      | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎誕生日ケーキ        | 豚ひき肉、卵、牛乳、ホイップクリーム                     | にんにく、キャベツ、にら、ほうれん草、うり、だいこん、にんじん、こまつな、長ねぎ、グレープフルーツ、みかん缶                            | うるち米、ぎょうざの皮、ごま油、サラダ油、上白糖、いりごま、かたくり粉、食塩不使用バター、薄力粉 | 食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、ハードビスケット、ベーキングパウダー、ウエハース                   | エネルギー 604kcal<br>たんぱく質 19.0g<br>脂質 24.5g<br>炭水化物 82.6g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 21<br>金 | ご飯<br>鶏肉と大根の旨煮<br>南豆腐の胡麻和え<br>みそ汁<br>バナナ             | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子            | 鶏むね肉、高野豆腐、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、乳酸菌飲料            | だいこん、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、こまつな、バナナ                                                  | うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油、すりごま                          | 鶏がら(粉末)、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ    | エネルギー 562kcal<br>たんぱく質 21.3g<br>脂質 10.5g<br>炭水化物 101.2g<br>塩分 1.6g | 青葉おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 22<br>土 | ご飯<br>鶏肉の煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>みそ汁<br>バナナ               | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子           | 鶏ひき肉、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳                       | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、バナナ                                                    | うるち米、じゃがいも、上白糖                                   | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ                | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 22.1g<br>脂質 15.1g<br>炭水化物 91.4g<br>塩分 1.6g  |                  |                                                                 |
| 24<br>月 | 納豆ご飯<br>五目卵焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>みそ汁<br>りんご         | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎麦粉<br>◎フルーツヨーグルト        | 糸引き納豆、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、フレッシュヨーグルト、スキムミルク | だいこん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれん草、りょくとうもろやし、コーン缶、チンゲンサイ、ほくそい、えのきたけ、りんご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナナ | うるち米、サラダ油、上白糖                                    | こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、麦茶                           | エネルギー 440kcal<br>たんぱく質 18.4g<br>脂質 10.7g<br>炭水化物 73.0g<br>塩分 1.6g  | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.6g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 25<br>火 | 麦ごはん<br>サバの味噌煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>すまし汁<br>オレンジ       | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎カロシキミ         | さば、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉                    | しょうが、わかめ、りょくとうもろやし、きゅうり、にんじん、ほうれん草、ネーブルオレンジ                                       | うるち米、押麦、上白糖、マカロニ                                 | 米みそ、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット                      | エネルギー 540kcal<br>たんぱく質 28.7g<br>脂質 16.8g<br>炭水化物 76.1g<br>塩分 1.6g  | 緑おにぎり<br>すまし汁    | エネルギー 193kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 40.6g<br>塩分 0.7g |
| 26<br>水 | 味噌ラーメン<br>大根の中華風サラダ<br>さつま手の日煮<br>りんご                | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎緑おにぎり         | 豚ひき肉、なると、牛乳、さけ                         | りょくとうもろやし、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、だいこん、きゅうり、わかめ、りんご                            | 中華めん、サラダ油、上白糖、いりごま、ごま油、すまじいも、うるち米                | 米みそ、こいくちしょうゆ、鶏がら(粉末)、食塩、穀物酢、ハードビスケット                                | エネルギー 604kcal<br>たんぱく質 20.6g<br>脂質 12.3g<br>炭水化物 112.4g<br>塩分 1.6g | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 27<br>木 | 青菜ごはん<br>鶏のから揚げ<br>キャベツとりのサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ盛り合わせ  | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ココアケーキ        | 鶏もも肉、牛乳、卵                              | こまつな、しょうが、キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ふなしめじ、バナナ、ネーブルオレンジ                       | うるち米、ごま、かたくり粉、サラダ油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、上白糖       | 食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、鶏がらだし、ハードビスケット、ピュアコフレ                         | エネルギー 607kcal<br>たんぱく質 21.9g<br>脂質 26.4g<br>炭水化物 75.8g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 28<br>金 | チキカレー<br>ブルコリーのツナ和え<br>トマト<br>コーンスープ<br>バナナ          | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子            | 鶏むね肉、ツナ缶、牛乳、スキムミルク、乳酸菌飲料               | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、トマト、バナナ                                                     | うるち米、じゃがいも、サラダ油                                  | カレー粉、フレッシュコーン缶、食塩、パセリ、鶏がら(粉末)、食塩、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ              | エネルギー 593kcal<br>たんぱく質 23.6g<br>脂質 10.9g<br>炭水化物 108.3g<br>塩分 1.6g | 青葉おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 29<br>土 | ご飯<br>豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁<br>バナナ             | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子           | 木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳                           | たまねぎ、にんじん、ほうれん草、りょくとうもろやし、こまつな、バナナ                                                | うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま油                               | こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ハードビスケット、揚げせんべい、鈴カステラ                    | エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>脂質 16.7g<br>炭水化物 91.4g<br>塩分 1.6g  |                  |                                                                 |
| 31<br>月 | 三色どんぶり<br>春キャベツとしらすの和え物<br>じゃが芋の揚げ焼き<br>すまし汁<br>オレンジ | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎りんごゼリー        | 豚ひき肉、卵、桜でんぶ、しらす干し、牛乳、ピザ用チーズ            | たまねぎ、しょうが、刻みのみり、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、コーン缶、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、ネーブルオレンジ、りんごジュース、てんぐさ    | うるち米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、春巻きの皮                        | こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がら(粉末)、かつお・昆布だし、食塩、ハードビスケット                           | エネルギー 570kcal<br>たんぱく質 22.2g<br>脂質 17.8g<br>炭水化物 86.8g<br>塩分 1.6g  | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.6g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつのみです

|        | 幼児      |       |       | 乳児   |         |       |       |      |
|--------|---------|-------|-------|------|---------|-------|-------|------|
|        | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
| 今月の給与量 | 563kcal | 22.4g | 16.7g | 1.6g | 492kcal | 19.5g | 15.9g | 1.4g |
| 給与目標量  | 549kcal | 20.6g | 15.2g | 1.6g | 521kcal | 19.5g | 14.5g | 1.4g |

## 2025年3月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

|         |   | 前期                         | 中期                        | 後期・完了期                                 |
|---------|---|----------------------------|---------------------------|----------------------------------------|
| 1・15・29 | 土 | 10倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | 5倍粥、豆腐の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | ご飯、豆腐のそぼろ煮<br>ほうれん草のお浸し、みそ汁            |
| 3       | 月 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 散らし寿司、鶏肉の照り焼き<br>ブロッコリーサラダ、すまし汁        |
| 4       | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、大根の煮浸し、みそ汁      | 5倍粥、魚の煮付け、大根の煮浸し、みそ汁      | 麦ごはん、鮭の菜種焼き<br>大根のゆかり和え、みそ汁            |
| 5       | 水 | 10倍粥、鶏肉の煮物、じゃが芋煮、すまし汁      | 5倍粥、鶏肉の煮物、じゃが芋煮、すまし汁      | ご飯、けいちゃん焼き<br>ポテトサラダ、中華スープ             |
| 6       | 木 | 10倍粥、豚肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁    | 5倍粥、豚肉の煮物、小松菜の煮浸し、すまし汁    | 焼きそば、小松菜とさつま揚げの和風サラダ、トマト、わかめスープ        |
| 7       | 金 | 10倍粥、魚の煮付け、さつま芋煮、みそ汁       | 5倍粥、魚の煮付け、さつま芋煮、みそ汁       | ご飯、カレイの胡麻照り焼き<br>昆布の煮物、みそ汁             |
| 8・22    | 土 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁   | 5倍粥、鶏肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁   | ご飯、鶏肉の煮物<br>チンゲン菜のお浸し、みそ汁              |
| 10      | 月 | 10倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁    | 5倍粥、豚肉の旨煮、キャバツの煮浸し、みそ汁    | ご飯、豚肉の生姜焼き<br>キャバツサラダ、みそ汁              |
| 11      | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁        | 麦ごはん、赤魚の煮付け<br>パンパンジー、すまし汁             |
| 12      | 水 | 10倍粥、鶏肉の煮物、野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、鶏肉の煮物、野菜煮、すまし汁        | チャーハン、鶏肉の中華焼き<br>春雨サラダ、中華スープ           |
| 13      | 木 | 10倍粥、豚肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、豚肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | ロールパン、ハンバーグ<br>ブロッコリーのマヨサラダ、ミルクスープ     |
| 14      | 金 | 10倍粥、鮭の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、魚の煮付け、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁  | ご飯、鮭の味噌マヨ焼き<br>チンゲン菜の炒め物、すまし汁          |
| 17      | 月 | 10倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁     | 5倍粥、豆腐の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁     | ご飯、擬製豆腐<br>小松菜の炒め物、みそ汁                 |
| 18      | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁  | 5倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、みそ汁  | 麦ごはん、鮭のマーマレード焼き<br>ブロッコリーのおかか和え、みそ汁    |
| 19      | 水 | 10倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | ご飯、焼き餃子<br>ほうれん草と大根のナムル、卵スープ           |
| 21      | 金 | 10倍粥、鶏肉の煮物、南瓜煮、みそ汁         | 5倍粥、鶏肉の煮物、南瓜煮、みそ汁         | ご飯、鶏肉と大根の旨煮<br>南瓜の胡麻和え、みそ汁             |
| 24      | 月 | 5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁    | 5倍粥、豚肉の旨煮、ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | 納豆ご飯、五目卵焼き<br>ほうれん草とコーンのソテー、みそ汁        |
| 25      | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁        | 麦ごはん、サバの味噌煮<br>きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁       |
| 26      | 水 | 10倍粥、豚肉の煮物、大根の煮浸し、みそ汁      | 5倍粥、豚肉の煮物、大根の煮浸し、みそ汁      | 味噌ラーメン、大根の中華風サラダ<br>さつま芋の甘煮            |
| 27      | 木 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、キャバツの煮浸し、すまし汁   | 5倍粥、鶏肉の旨煮、キャバツの煮浸し、すまし汁   | 青菜ごはん、鶏のから揚げ<br>キャバツとりんごのサラダ、中華スープ     |
| 28      | 金 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | チキンカレー、ブロッコリーのツナ和え<br>トマト、コーンスープ       |
| 31      | 月 | 10倍粥、豚肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁   | 5倍粥、豚肉の煮物、キャバツの煮浸し、すまし汁   | 三色どんぶり、春キャバツとしらすの和え物<br>じゃが芋の包み揚げ、すまし汁 |

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。



\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等