3月の献立表

令和7年2月28日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ 午前（3才未満児）	おやつ 午後	おもな材料名 黄 熱や力になる食べ物	おもな材料名 赤 血や肉となる食べ物	おもな材料名 緑 体の調子を整える食べ物	栄養価（3才以上児） E:ｴﾈﾙｷﾞｰ F:脂質 g	P:ﾀﾝﾊﾟｸ質g 塩:食塩 g
1	土	豚みそ丼　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	砂糖　片栗粉　油	豚肉　味噌　牛乳	キャベツ　長ねぎ　にら　しめじ バナナ	E 268 F 11.1	P 14.3 塩 1.3
3	月	【ひなまつりメニュー】 おにぎり　から揚げ　菜の花和え すまし汁　ゼリー	バナナ	シューアイス	米　ごま油　砂糖　片栗粉　油 マヨネーズ	鮭フレーク　鶏肉　わかめ　豆腐　なると	にんにく　キャベツ　アスパラ菜 人参　バナナ	E 464 F 15.8	P 18.2 塩 2.2
4	火	スパニッシュオムレツ　野菜スープ ブロッコリーサラダ　デコポン	りんごジュース	牛乳 おからボール	じゃが芋　油　片栗粉　マヨネーズ	卵　ベーコン　チーズ　ロースハム　牛乳　おから　豆腐	玉ねぎ　ブロッコリー　人参　コーン　しめじ　小松菜　にんにく　デコポン	E 372 F 24.7	P 17.7 塩 2.3
5	水	鮭のしょうゆ漬け焼き　酢みそ和え みそ汁　バナナ	いよかん	ジョア せんべい	砂糖　すりごま	鮭　かまぼこ　味噌　薄揚げ	キャベツ　もやし　きもど　小松菜 しめじ　バナナ　いよかん	E 276 F 3.9	P 20.1 塩 2.2
6	木	すき焼き風煮　ひじきサラダ ふりかけ　いよかん	バナナ	牛乳 いちごマフィン	油　砂糖　すりごま　ホットケーキミックス　油	豚肉　豆腐　ひじき　牛乳	白菜　人参　しらたき　長ねぎ　えのき　コーン　きゅうり　れんこん いよかん　バナナ	E 360 F 22.8	P 14.4 塩 1.9
7	金	【お別れ会メニュー】 ～お楽しみに～	りんごジュース	牛乳 ビスケット				E F	P 塩
8	土	プルコギ丼　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	春雨　油　砂糖　ごま　片栗粉	豚肉　牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン　もやし にんにく　バナナ	E 333 F 13.8	P 14.2 塩 1.1
10	月	タンドリーチキン　ドレッシングサラダ かき玉汁　いよかん	バナナ	牛乳 シュガーパイ	油　グラニュー糖	鳥肉　ヨーグルト　ツナ　卵 牛乳	玉ねぎ　にんにく　生姜　キャベツ コーン　人参　チンゲン菜　えのき いよかん　バナナ	E 310 F 17	P 16.2 塩 1.6
11	火	ポークビーンズ　しょうゆフレンチ スープ　バナナ	りんごジュース	麦茶 非常食パン	じゃが芋　油　砂糖	豚肉　ベーコン　茹で大豆　豆腐	玉ねぎ　ピーマン　人参　セロリー キャベツ　小松菜　コーン　えのき 長ねぎ　バナナ	E 333 F 13.9	P 11.8 塩 1.6
12	水	さばの西京焼き　ゆかり和え けんちん汁　いよかん	バナナ	麦茶 せんべい	砂糖　ごま油	さば　味噌　豆腐	キャベツ　きゅうり　もやし　大根 人参　しいたけ　長ねぎ　小松菜 いよかん　バナナ	E 242 F 11.7	P 13.5 塩 1.6
13	木	豆腐のふんわり揚げ　フレンチサラダ みそ汁　バナナ	スティック野菜	牛乳 ビスケット	片栗粉　砂糖　油	豆腐　鶏挽肉　味噌　牛乳	玉ねぎ　れんこん　人参　ねぎ キャベツ　きゅうり　コーン　なめこ　大根　バナナ	E 311 F 16.4	P 12.8 塩 1.3
14	金	【誕生会メニュー】 しょうゆラーメン　ゼリー	いよかん	プリンアラモード	中華麺　ゆでうどん	鶏がら　豚肉　ホイップクリーム	生姜　にんにく　キャベツ　人参 もやし　コーン　長ねぎ　いよかん	E 461 F 12.7	P 24.9 塩 3.2
15	土	麻婆豆腐　牛乳　バナナ		麦茶 菓子	砂糖　片栗粉　油	豆腐　豚挽肉　味噌　牛乳	長ねぎ　人参　しいたけ　生姜　にんにく　バナナ	E 317 F 15.9	P 14.2 塩 1.2
17	月	さわらの味噌焼き　すき昆布煮 すまし汁　いよかん	バナナ	麦茶 あんこ白玉	油　砂糖　麩　白玉粉　ホットケーキミックス	さわら　味噌　すき昆布　さつま揚げ　豆腐	しらたき　人参　長ねぎ　いよかん バナナ	E 212 F 7.2	P 14.1 塩 1.8
18	火	豚肉の生姜焼き　うるいのごま和え みそ汁　バナナ	いよかん	ジョア せんべい	砂糖　油　すりごま　麩	豚肉　味噌	玉ねぎ　生姜　うるい　もやし　人参　長ねぎ　キャベツ　バナナ　いよかん	E 219 F 13.9	P 12.3 塩 1.8
19	水	八宝菜　ポークシュウマイ 春雨スープ　バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	油　砂糖　片栗粉　春雨　ごま油	豚肉　ポークシュウマイ　わかめ　牛乳	人参　チンゲン菜　白菜　孟宗水煮 干しいたけ　生姜　長ねぎ　バナナ	E 360 F 17.9	P 14.9 塩 1.7
21	金	コロッケ　おかか和え　みそ汁　ゼリー	バナナ	麦茶 おにぎり	じゃが芋　薄力粉　パン粉　油 米　ごま	チーズ　豚挽肉　卵　わかめ 味噌	玉ねぎ　人参　小松菜　キャベツ 大根　もやし　バナナ	E 400 F 10.7	P 12 塩 2.6
22	土	❀　卒園式（紅白まんじゅう）　❀						E F	P 塩
24	月	カレイの梅焼き　五目きんぴら みそ汁　バナナ	りんごジュース	牛乳 ジャムサンド	砂糖　油　麩　食パン	カレイ　味噌　豚挽肉　牛乳	ごぼう　人参　孟宗水煮　しらたき 小松菜　もやし　バナナ	E 344 F 8.8	P 20.8 塩 2.4
25	火	ハンバーグ　コールスロー コンソメスープ　いよかん	バナナ	牛乳 青のりポテト	パン粉　油　じゃが芋	豚挽肉　豆腐　ベーコン　牛乳	玉ねぎ　人参　キャベツ　きゅうり コーン　小松菜　しめじ　いよかん バナナ	E 407 F 25.5	P 15.6 塩 1.1
26	水	ガーリックチキン　切干大根サラダ うどん汁　バナナ	スティック野菜	牛乳 クッキー	ごま油　砂糖　乾麺	鶏肉　薄揚げ　牛乳	にんにく　パセリ　切干大根　きゅうり　人参　コーン　小松菜　長ねぎ　しいたけ　バナナ	E 331 F 12.4	P 17.6 塩 1.9
27	木	赤魚の甘辛揚げ　お浸し　みそ汁 清美オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	片栗粉　油　砂糖　じゃが芋	赤魚　わかめ　味噌　牛乳	小松菜　人参　キャベツ　清美オレンジ　バナナ	E 281 F 12.8	P 14.7 塩 2.3
28	金	麻婆豆腐　もやしナムル　中華スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 ピザトースト	砂糖　片栗粉　　油　食パン	豆腐　豚挽肉　味噌　牛乳 ロースハム　チーズ	長ねぎ　人参　生姜　にんにく　グリンピース　もやし　小松菜　コーン　玉ねぎ　バナナ	E 440 F 20.9	P 21.6 塩 2.6
29	土	塩野菜あんかけ丼　牛乳　バナナ			ごま油　片栗粉	豚肉　牛乳	玉ねぎ　人参　小松菜　もやし　バナナ	E 272 F 11.9	P 11.4 塩 0.5
31	月	鶏肉のマーマーレード焼き わかめサラダ　みそ汁　バナナ	いよかん	ジョア せんべい	油	鶏肉　油揚げ　味噌　牛乳	生姜　にんにく　きゅうり　もやし コーン　大根　バナナ　いよかん	E 219 F 8.3	P 14 塩 1.6

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。　※3歳以上児の副食（完全給食の日は主食を含む）とおやつ（土曜日は除く）の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食です。　※緑の字の日はカムカムで、良く噛む日です。　※青い字の日は手作りおやつの日です。

給食目標
正しい食習慣を身につけよう！

～　今年度も残すところ　あと1ヶ月～

今年度も最後の月となりました。1年間の様々な行事や活動を通して、体も心も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。給食を食べる量が増えたり、苦手なものを頑張って食べたり・・・成長した子どもたちの笑顔を見ると、嬉しく思います。給食が子どもの楽しみの1つになるように食に興味を持つことが出来たらいいなと思います。

今月の献立には、ぞう組さん（年長）が食べたい人気メニューが入っています。

残り1ヶ月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう。