



3月献立表



品川学藝保育園

2025年

曜日	日付			昼食	材料名(産地)				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
					主にかからだをつくるもの	主にかからだの働きを助けるもの	主に脂やかわかものになるもの	調味料	献立	献立	材料		
土	1	15	29	ねばねば丼 カリフラワーの華風和え 味噌汁 麦茶	納豆・しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	オクラ・コーン カリフラワー・人参・きゅうり わかめ	米(国産) 調合ごま油	だし・醤油・本みりん 醤油 だし 麦茶	牛乳	セサミトースト フルーツ(みかん) 牛乳	食パン・バター・白ごま 黒ごま・砂糖 みかん(缶詰) 牛乳	エ 522 kcal た 21.5 g 脂 16.6 g Ca 324 mg 塩 1.6 g	
月	3	17	31	白身魚のムニエル ピーマンサラダ ごはん 味噌汁 麦茶 	たら ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン わかめ・玉ねぎ	小麦粉・バター・油 ピーマン・調合ごま油 米(国産)	塩・トマトケチャップ 醤油 だし 麦茶	牛乳	ぶどうかん オレンジ 牛乳 	寒天・ぶどうジュース 砂糖 オレンジ 牛乳	エ 413 kcal た 19.6 g 脂 11.8 g Ca 268 mg 塩 1.0 g	
火	4	18	肉みそスパゲティ 白菜のおかかサラダ スープ 麦茶	鶏ひき肉・赤みそ かつお節 ウインナー	しょうが・玉ねぎ・人参 白菜・ブロッコリー・人参 わかめ・かぼちゃ	スパゲティ・オリーブ油・砂糖・でん粉 油・砂糖	本みりん・醤油 醤油・酢 コンソメ 麦茶	牛乳	塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産) 塩 バナナ 牛乳	エ 508 kcal た 21.5 g 脂 13.4 g Ca 265 mg 塩 1.6 g		
水	5	19	五目たまご焼 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁 麦茶	卵・ツナフレーク ちくわ	さやいんげん・玉ねぎ・人参・しめじ 切干大根・きゅうり・人参	油・砂糖 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産) 里芋	醤油・本みりん・だし 醤油・酢 だし 麦茶	牛乳	シュガートースト りんご 牛乳	食パン・バター 砂糖 りんご 牛乳	エ 596 kcal た 22.7 g 脂 26.9 g Ca 312 mg 塩 1.9 g		
木	6		チキンポトフ コールスローサラダ パンフキンロール 麦茶	鶏肉・ウインナー	人参・ブロッコリー・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参	じゃが芋 砂糖・油 パンフキンロールパン	コンソメ・塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 バナナ 牛乳	エ 428 kcal た 17.3 g 脂 13.0 g Ca 269 mg 塩 1.6 g		
金	7	21	のり塩チキン ツナとほうれん草のソテー ごはん 味噌汁 麦茶 	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・あおさのり ほうれん草・コーン・もやし・人参 わかめ・大根	油 油 米(国産)	料理酒・塩 コンソメ だし 麦茶	牛乳	焼そば オレンジ 牛乳 	焼そば(用種)・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし キャベツ・油・中濃ソース・かつお節・あおさのり オレンジ 牛乳	エ 456 kcal た 20.5 g 脂 11.9 g Ca 164 mg 塩 1.1 g		
土	8	22	きつねうどん はんぺんのマヨネーズ焼 ブロッコリーのごま和え 麦茶	油揚げ はんぺん	わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま・砂糖	醤油 麦茶	牛乳	甘味噌おにぎり パン 牛乳	米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 パンアップル 牛乳	エ 504 kcal た 18.4 g 脂 15.7 g Ca 328 mg 塩 2.3 g		
月	10	24	豚肉のチャプチェ 粉ふき芋 ごはん 味噌汁 麦茶	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン あおさのり オクラ・かぼちゃ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 じゃが芋 米(国産)	醤油・料理酒・本みりん 塩 だし 麦茶	牛乳	キャロットパンケーキ オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 オレンジ 牛乳	エ 645 kcal た 21.9 g 脂 22.3 g Ca 329 mg 塩 1.4 g		
火	11	25	鶏肉のタルタル焼 グリーンサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン わかめ・玉ねぎ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 バターロールパン さつま芋	塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	ごま塩おにぎり バナナ 牛乳	米(国産)・白ごま 塩 バナナ 牛乳	エ 517 kcal た 21.7 g 脂 20.7 g Ca 256 mg 塩 1.8 g		
水	12	26	さけの塩焼 小松菜のお浸し ごはん 納豆汁 麦茶	さけ さつま揚げ・かつお節 納豆・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・人参・豆苗	米(国産) 里芋	塩 醤油 だし 麦茶	牛乳	たご焼風ポテト りんご 牛乳	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり りんご 牛乳	エ 439 kcal た 23.3 g 脂 13.5 g Ca 292 mg 塩 1.9 g		
木	13	27	豚汁うどん 里芋の煮ころがし ブロッコリーのしらす和え 麦茶 	豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ しらす	大根・人参・さやいんげん・だし昆布 ブロッコリー	うどん 里芋・砂糖	だし・本みりん・醤油 醤油・料理酒・だし 醤油 麦茶	牛乳	ツナおにぎり バナナ 牛乳 	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒 バナナ 牛乳	エ 544 kcal た 23.9 g 脂 15.4 g Ca 323 mg 塩 2.0 g		
金	14	28	カレーライス ひじきサラダ スープ 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参 ひじき・きゅうり・コーン・人参 白菜・しめじ・オクラ	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 醤油・本みりん・だし コンソメ 麦茶	牛乳	ビスコッティ いよかん 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖 きな粉・レーズン・マーマレード・油 いよかん 牛乳	エ 635 kcal た 22.3 g 脂 22.2 g Ca 323 mg 塩 2.0 g		

栄養価の平均 エネルギー(エ) 517kcal たんぱく質(た) 20.9g 脂質(脂) 17.3g カルシウム(Ca) 281mg 食塩相当量(食塩) 1.7g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませよう、ご協力をお願いいたします。