

2025年



3月のこんだて



のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
2	月	ごはん のっぺい汁 肉じゃが 大根の梅肉和え 五目ひたし	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	鶏肉 油揚げ しらす 豚肉 牛乳	米 さといも 片栗粉 じゃがいも 砂糖 バター サラダ油 ケーキミックス ブルーベリージャム	大根 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 人参 梅干し 白菜 もやし 小松菜
3	火	ひなまつりごはん すまし汁 かれのい香草焼き きゃべつとフルーツのサラダ 人参シリシリ	麦茶 牛乳 いちごジャムスコーン	鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 かれのい しらす 牛乳	米 砂糖 花麩 オリーブ油 サラダ油 薄力粉 バター いちごジャム	人参 コーン缶 絹さや わかめ 玉ねぎ セロリ きゃべつ たら きゅうり みかん缶 りんご
4	水	麦ごはん みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 松風焼き 白菜とツナの塩昆布和え 青梗菜と厚揚げの炒め物	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ 鶏ひき肉 ツナ缶 厚揚げ 牛乳	米 押麦 上新粉 片栗粉 ごま油 薄力粉 砂糖 バター	しめじ 玉ねぎ 人参 刻み昆布 白菜 塩昆布 青梗菜 レモン汁
5	木	玄米ごはん みそ汁(わかめ・長ねぎ) 鮭のパン粉焼き さつまいもと青菜の白和え こっばなます	麦茶 牛乳 ハンバーガー	みそ 鮭 豆腐 油揚げ 牛乳 豚ひき肉	米 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 すりごま さつまいも パンズ 上新粉	わかめ 長ねぎ にんにく パセリ 玉ねぎ 青菜 大根 人参 万能ねぎ 刻み昆布
6	金	プティボワン かぶスープ 豚肉のマリアナソース ブロッコリーとハムのサラダ ゆかりポテト	麦茶 いりこ かつおねぎみそ 焼きおにぎり	鶏肉 煮干し 鰹節 みそ 豚肉 ハム	プティボワン サラダ油 砂糖 オリーブ油 米 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ かぶ トマト缶 ブロッコリー きゅうり レタス りんご ゆかり 長ねぎ
7	土	ごはん みそ汁(長ねぎ・大根) 鶏の黒酢煮 レタスの生姜酢和え きゃべつと玉ねぎのソテー	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 ささみ	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 黒砂糖	大根 長ねぎ にんにく レタス 人参 わかめ 生姜 きゃべつ 玉ねぎ
9	月	ごはん みそ汁(じゃがいも・えのき) 麻婆豆腐 レタスとコーンの土佐酢かけ	麦茶 牛乳 梅にゅうめん	みそ 豆腐 赤みそ 鰹節 ささみ 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 そうめん	えのき たら 人参 長ねぎ レタス コーン缶 万能ねぎ 梅干し わかめ
10	火	玄米ごはん みそ汁(かぶ・万能ねぎ) 鶏の治部煮 きゃべつともやしの磯和え じゃがいものごまレモン	麦茶 牛乳 メダルクッキー	みそ 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま油 薄力粉 砂糖 バター さつまいも	かぶ 小ねぎ 干しいたけ 人参 青菜 きゃべつ もやし 焼きのり レモン汁
11	水	麦ごはん みそ汁(大根・なめこ) さばの塩焼き ポークビーンズ 小松菜のごまツナ和え	麦茶 牛乳 肉まん	みそ さば ツナ缶 ミックスビーンズ缶 牛乳 豚ひき肉	米 押麦 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 春雨 ごま油 片栗粉	大根 なめこ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン トマト缶 青菜 干しいたけ
12	木	ごはん みそ汁(もやし・人参) ヤンニョムチキン きゃべつとお揚げさんの梅煮 ブロッコリーの塩昆布和え	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 鶏肉 油揚げ 鰹節 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油 食パン グラニュー糖 バター ケーキミックス	もやし 人参 きゃべつ 生姜 梅干し ブロッコリー 塩昆布 レモン汁
13	金	チキンカレーライス 青菜としめじのスープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	鶏肉 しらす 豆腐 煮干し ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 ごま油 片栗粉 いりごま	人参 玉ねぎ りんご わかめ レタス きゅうり 長ねぎ しめじ チンゲン菜 ひじき コーン缶
14	土	ごはん みそ汁(しめじ・わかめ) ミートボール ブロッコリーとしらすの炒め物 きゃべつの甘酢和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 高野豆腐 しらす 煮干し 豚ひき肉	米 片栗粉 砂糖 オリーブ油	しめじ わかめ 玉ねぎ にんにく ブロッコリー きゃべつ きゅうり 大根 ゆかり 海苔
16	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・豆腐) 肉じゃが 大根の梅肉和え 五目ひたし	麦茶 牛乳 魔法アイス	豆腐 みそ しらす 豚肉 牛乳 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 さつまいも コーンカップ	きゃべつ 玉ねぎ 人参 大根 梅干し 白菜 もやし 青菜
17	火	ごはん 具沢山みそ汁 かれのい魚田 棒棒鶏 人参シリシリ	麦茶 牛乳 ブルーベリーケーキ	油揚げ みそ かれのい 赤味噌 ささみ しらす 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 ケーキミックス ブルーベリージャム バター	干しいたけ 人参 大根 小ねぎ しめじ きゃべつ たら トマト 長ねぎ きゅうり
18	水	麦ごはん みそ汁(しめじ・玉ねぎ) 松風焼き 白菜とひじきのサラダ 青梗菜と厚揚げの炒め物	麦茶 牛乳 けんちんうどん	みそ 鶏ひき肉 厚揚げ ベーコン 牛乳	米 押麦 上新粉 片栗粉 オリーブ油 ごま油 うどん	しめじ 玉ねぎ 人参 刻み昆布 白菜 ひじき レモン汁 ごぼう チンゲン菜 大根 長ねぎ 干しいたけ
19	木	玄米ごはん みそ汁(わかめ・人参) 鮭の塩こうじ焼き さつまいもと青菜の白和え こっばなます	麦茶 牛乳 ハンバーガー	みそ 鮭 豆腐 油揚げ 牛乳 豚ひき肉	米 砂糖 すりごま さつまいも パンズ 上新粉	わかめ 人参 青菜 大根 万能ねぎ 玉ねぎ 刻み昆布
20	金	春分の日				
21	土	ごはん みそ汁(長ねぎ・大根) 鶏の黒酢煮 レタスの生姜酢和え きゃべつと玉ねぎのソテー	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉 ささみ	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 黒砂糖	大根 長ねぎ にんにく レタス 人参 わかめ 生姜 きゃべつ 玉ねぎ
23	月	ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) 麻婆豆腐 もりもりビーマン	麦茶 牛乳 ココア蒸しパン	みそ 豆腐 赤みそ ツナ缶 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 ケーキミックス	えのき たら 人参 長ねぎ ビーマン 塩昆布
24	火	ごはん みそ汁(もやし・長ねぎ) 鶏のマーマレード焼き きゃべつとお揚げさんの梅煮 ブロッコリーの塩昆布和え	麦茶 牛乳 大学芋	みそ 鶏肉 油揚げ 鰹節 牛乳	米 マーマレード ごま油 さつまいも サラダ油 砂糖 いりごま	もやし 長ねぎ きゃべつ 生姜 梅干し ブロッコリー 塩昆布
25	水	麦ごはん みそ汁(大根・なめこ) さばの塩焼き チリコンカン 小松菜のごまツナ和え	麦茶 いりこ ごんじゅう	みそ さば ツナ缶 ミックスビーンズ缶 煮干し 油揚げ 鰹節 豚ひき肉	米 押麦 砂糖 サラダ油 すりごま	大根 なめこ 玉ねぎ トマト缶 にんにく 青菜 人参
26	木	ごはん みそ汁(かぶ・万能ねぎ) 鶏の治部煮 きゃべつともやしの磯和え じゃがいものごまレモン	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま油 グラニュー糖 食パン ケーキミックス バター	かぶ 小ねぎ 干しいたけ 人参 青菜 きゃべつ もやし 焼きのり レモン汁
27	金	チキンカレーライス 青菜としめじのスープ キノコの和風サラダ	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	鶏肉 豆腐 鰹節 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 片栗粉 砂糖 いりごま	人参 玉ねぎ りんご 長ねぎ チンゲン菜 しめじ エリンギ えのき きゃべつ きゅうり 海苔 レモン汁 ひじき コーン缶
28	土	ごはん みそ汁(しめじ・わかめ) ミートボール ブロッコリーとしらすの炒め物 きゃべつの甘酢和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 高野豆腐 しらす 煮干し 豚ひき肉	米 片栗粉 砂糖 オリーブ油	しめじ わかめ 玉ねぎ にんにく ブロッコリー きゃべつ きゅうり 大根 ゆかり 海苔
30	月	ごはん みそ汁(わかめ・豆腐) チキンカツ 春雨ともやしのソテー 玉ねぎドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 キャロットスティック	豆腐 みそ 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 すりごま バター	わかめ 青菜 きゅうり コーン缶 玉ねぎ もやし 人参 生姜 万能ねぎ
31	火	ごはん みそ汁(えのき・たら) かれのい梅みそ焼き 切干と厚揚げの肉じゃが風 きゅうりのみぞれ和え	麦茶 牛乳 焼豚花巻	みそ かれのい 厚揚げ 赤みそ 牛乳 焼豚	米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 サラダ油 ごま油	えのき たら 梅干し 切干大根 人参 絹さや きゅうり 大根

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
532kcl	21.0g	15.7g	79.7g	196mg	2.2mg	176µg	0.31µg	0.32µg	26mg	2.0g