

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和7年03月01日(土)～ 令和7年03月31日(月)



管理者	園長	責任者

		間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
3	月		☆ひなまつり給食 ちらし寿司・たくあん・たらのフリッター・けんちん汁・いちご	ヤクルトジョア・ひなあられ	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/まだら 生/普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐	水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖/調合油/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/さといも 球茎 生/ごま油	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若さや 生/だいこん たくあん 漬 干し漬/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/いちご 生	米酢/精製塩 家庭用/こいくちしょうゆ/だし汁	475 20.8 10.9
4	火		肉じゃが・ウィンナー・大根サラダ・スープ(あさり・わかめ・卵)・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー	豚ひき肉 生/ウィンナーソーセージ/まぐろ 缶詰 油漬 フレコ 佃作/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	567 20 22.4
5	水		はんぺんフライ・お浸し(ほうれん草)・コンソメスープ(もやし・小松菜)・オレンジ・ごはん	牛乳・フランクフルト	はんぺん/プロセスチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/ベーコン/普通牛乳/フランクフルトソーセージ	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマッペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/ネーブル 砂じょう 生	中濃ソース/こいくちしょうゆ/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉/トマトケチャップ	638 25.3 31.9
6	木		豚肉しょうが焼き・春雨のマヨネーズサラ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ふかしいも	ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/はるさめ 普通はるさめ 乾/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/食塩/米みそ 甘みそ	532 19.6 15.8
7	金		キーマカレー・ブロッコリー・チーズ・みかん・ごはん	牛乳・大豆と小魚の栄養まん・せんべい	豚ひき肉 生/プロセスチーズ/普通牛乳/かたくちいわし 田作り/全粒 国産 黄大豆 ゆで	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま いら	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/温州みかん じょうのう 普通 生	カレー粉/トマトピューレー/ウスターソース/食塩/こいくちしょうゆ	570 27.8 25
10	月		オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれんそう・なると)・パン・缶詰・ごはん	牛乳・おこのみ焼き	鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/普通牛乳/えび 加工品 干しえび/するめいか 生	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/薄力粉 1等/調合油	たまねぎ りん茎 生/トマト 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パインアップル 缶詰/根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン/中濃ソース	604 22.3 24.3
11	火		スパゲティナポリタン・コールスローサラダ・コーン卵スープ・バナナ・ごはん	牛乳・プリン	ベーコン/バルメザンチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/普通牛乳	スパゲッティ/サラダ油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 軟白 生/パセリ 葉 生/バナナ 生	トマトケチャップ/塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	618 20.2 24.7
12	水		肉団子の甘酢あん・ブロッコリー・マカロニサラダ・味噌汁(かぶ・油揚げ)・りんご・ごはん	牛乳・ヨーグルト蒸しパン	豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/ごま油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米/プレミックス粉 ホットケーキ 用	たまねぎ りん茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/しょうが 根茎 生/ブロッコリー 花序 生/きゅうり 果実 生/かぶ 根 皮つき 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/米酢/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	621 22.7 22
13	木		シチュー・トマト・せん野菜の和風サラダ・小女子佃煮・いちご・ごはん	牛乳・スキムきなこ飴・せんべい	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/えび 加工品 干しえび/いかなご つくだ煮/普通牛乳/きな粉 全粒大豆 黄大豆	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/無発酵バター 有塩/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/水あめ	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/グリーンピース 冷凍/トマト 果実 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/いちご 生	固形ブイヨン/だし汁/こいくちしょうゆ	462 20.2 11.1

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森

食種名： 3歳以上児

期間： 令和7年03月01日(土)～令和7年03月31日(月)



管理者	園長	責任者

		間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
14	金	 リクエスト給食①から揚げに変更	鶏の照り焼き・ひじきサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・みかん・ごはん	牛乳・ジャムサンド	若鶏肉 手羽 皮つき生/いかなご 煮干し/普通牛乳	調合油/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米/食パン	ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ごぼう 根 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん じょうのう 普通 生/いちご ジャム 低糖度	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	519 21.3 18.5
17	月		煮魚・キャベツの昆布和え・豚汁・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・スノーボール	アラスカめぬけ 生/ぶた肉/木綿豆腐/普通牛乳	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにやく 精粉こんにやく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米/無発酵バター 食塩不使用/薄力粉 1等/とうもろこしでん粉	キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	584 21.2 20.5
18	火		カレー・ブロッコリー・ゆでたまご・福神漬け・バイン缶・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵 生/普通牛乳/ヨーグルト 全脂無糖	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/ブロッコリー 花序 生/だいこん 福神漬/バナナ 生/温州みかん 缶詰 果肉/りんご 皮むき 生	カレー粉/中濃ソース	544 20.8 17.1
19	水		回鍋肉・若布胡瓜コンドレ/レタ・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん	牛乳・カスタードプリン	ぶた こま切れ/生揚げ/ベーコン/普通牛乳/鶏卵 全卵 生/鶏卵 卵黄 生	調合油/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/にんにく りん茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 軟白/ブラックマッペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/いちご 生	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/分形フイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	558 21.1 21.7
21	金		おからナゲット・ブロッコリー・ひじき煮・味噌汁(麩・小松菜)・りんご・ごはん	コーンフレーク	豚ひき肉 生/おから 生/まぐろ 缶詰 味付け ルー/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/板こんにやく 精粉こんにやく/車糖 三温糖/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米/コーンフレーク	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 軟白/かぼちゃ/ブロッコリー 花序 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/りんご 皮むき 生	かつおだし 荒節/マヨネーズ 全卵型/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	614 29.4 22.8
24	月	 リクエスト給食②	ハンバーグ・かみかみサラダ・みそ汁(豆腐/わかめ)・キウイフルーツ・ごはん	牛乳・ビスケット	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/いかなご 煮干し/普通牛乳	パン粉 乾燥/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/物干し/ドライミソ/米みそ 甘みそ	536 25.5 22.7
25	火		鮭のムニエル・トマト・磯辺和え・みそ汁(大根・油揚げ)・いちご・ごはん	麦茶・きなこバナナ	ぎんざけ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/きな粉 全粒大豆 黄大豆	薄力粉 1等/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖	たまねぎ りん茎 生/パセリ 葉 生/トマト 果実 生/キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/だいこん 根 皮つき 生/いちご 生/バナナ 生	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/米酢/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	476 20.7 15.6
26	水		チャンボン麺・ブロッコリー・レバーの胡麻和え・りんご・ごはん	牛乳・ゼリー	大型豚肉 ばら 脂身つき 生/むきえび/なると/うずら卵 水煮缶詰/鶏副生物 肝臓 生/普通牛乳	蒸し中華麺/ごま油/じゃがいもでん粉/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たけのこ 水煮缶詰/ブラックマッペもやし 生/チンゲンサイ 葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/ブロッコリー 花序 生/しょうが 根茎 生/りんご 皮むき 生	鶏がらだし/こいくちしょうゆ/食塩	608 28 17
27	木		ウインナー・ジュニツェル・中華風サラダ・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・バナナ・ごはん	牛乳・さつま芋のかりんとう	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し/普通牛乳	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油/無発酵バター 有塩/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米/さつまいも 塊根 皮むき 生/調合油	キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/米酢/だし汁/米みそ 甘みそ	620 26.5 13.8

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 3歳以上児
 期間： 令和7年03月01日(土)～令和7年03月31日(月)



管理者	園長	責任者

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
28 金		ずき焼き風煮・納豆和え・味噌汁(かぶ・油揚げ)・みかん缶・ごはん	牛乳・カステラ・ごまめ	ぶた こま切れ/焼き豆腐/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/油揚げ 生/いかなご 煮干し/普通牛乳/かたくちいわし 煮干し	焼きふ 釜焼きふ/しらたき/サラダ油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/しゅんぎく 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/かぶ 根 皮つき 生/温州 みかん 缶詰 果肉	こいくち しょうゆ/米みそ 甘みそ	615 32.5 15.5
31 月		ポテトコロッケ・カリフラワー・れんこんのシャキシャキサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん	牛乳・せんべい	豚ひき肉 生/脱脂粉乳/ゴダチーズ/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し/普通牛乳	じゃがいも 塊茎 生/調合油/薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/カリフラワー 花序 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	塩・こしょう/ごまドレッシング/米みそ 甘みそ	423 18 12.3

	各食品群の 摂取量の g	平均 使用量 (純使用量) g	エネルギー kcal	たんばく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
合計			554	22.9	19.1	78.3	647	897	279	2.7	316	0.40	0.43	47	5.1	1.6
栄養素別摂取目標			370	24.0	17.0	90.0	0	580	290	2.8	230	0.34	0.40	26	3.8	1.6
充足率			149.7	95.4	112.4	87.0	0.0	154.7	96.2	96.4	137.4	117.6	107.5	180.8	134.2	100.0

3月の特色 ～行事食～

・3月3日 ひな祭り給食

- 給食 ・ちらし寿司 ・けんちん汁
 おやつ ・ヤクルトジョア ・ひなあられ



*今月は『ひな祭り』について紹介します。

ひな祭りとは3月3日の桃の節句の事で、女の子の健やかな成長を祈ってお祝いします。なぜ、ひな人形を飾るのかというと、ひな人形は子ども達の代わりに病気や事故から守ってくれるとされているからです。その為、女の子が元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。飾るのは立春(2/4頃)から2月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらできるだけ早めにしまうのが良いとされています。

*ひなあられを食べよう!

ひなあられにはピンク、白、緑の色があり、この色にはそれぞれ意味があります。

- ・ピンク…生命 ・白…雪の大地 ・緑…木々お芽吹き

この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。また、4色のひなあられもあり、四季を表しているという説も。いろんな色のひなあられを楽しみながら食べましょう♪

※食材発注や園の行事により、献立を変更する場合がございます。

