

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： 1号認定児
 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		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 若ぎや 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	356 16.2 10
4	火	肉じゃが・ウインナー・大根サラダ・スープ(あさり・わかめ・卵)・りんご・ごはん		豚ひき肉 生/ウインナーソーセージ/まぐろ 缶詰 油漬 フルー仕立/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生	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	431 14.3 17.7
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		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	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	414 14.9 14.9
6	木	豚肉しょうが焼き・春雨のマヨネーズサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・キウイフルーツ・ごはん		ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し	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	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	371 14.8 11.1
7	金	キーマカレー・ブロッコリー・チーズ・みかん・ごはん		豚ひき肉 生/プロセスチーズ	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	382 17.2 15.7
10	月	オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれん草・なると)・パイン缶・ごはん		鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	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	413 14.3 16.9
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		ベーコン/パルメザンチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生	スパゲティ/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/ ストロベリー 缶詰 ホルカーネスタル/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	452 11.6 15.7
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		豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	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	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	427 15.8 16.1
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		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/えび 加工品 干しえび/いかなご つかだ煮	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	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	338 14.1 5.5

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： 1号認定児
 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		若鶏肉 手羽 皮つき生/いかなご 煮干し	調合油/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	こいくちしょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	373 15.4 13.1
17	月			アラスカめねけ 生/ぶた肉/木綿豆腐	車糖 上白糖/さといも 球茎生/板こんにゃく 精粉こんにゃく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	314 16.5 5.3
18	火			ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵生	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/パインアップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース	389 13 9.5
19	水			回鍋肉・若布胡瓜コンのドレッシング・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん	ぶた こま切れ/生揚げ/ベーコン	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 ホルカネスタイル/ブラックマツペもやし生/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/フルクトレッシング 分離液状/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	344 13.4 12.5
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	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	じゃがいも でん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/板こんにゃく 精粉こんにゃく/車糖 三温糖/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	465 23.2 16.8
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		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	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/オリーブオイル ドレッシング/米みそ 甘みそ	412 20.9 15.3
25	火			ぎんざげ 養殖 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	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	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	372 17.2 13.4
26	水			チャンポン麺・ブロッコリー・レバーの胡麻和え・りんご・ごはん	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	蒸し中華麺/ごま油/じゃがいも でん粉/車糖 上白糖/ごまいり/水稲穀粒 精白米 うるち米	鶏がらだし/こいくちしょうゆ/食塩	472 22.3 12.3
27	木			ウインナーシュニッツェル・中華風サラダ・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・バナナ・ごはん	若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/ローズハム/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油/無発酵バター 有塩バター/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	塩・こしょう/こいくちしょうゆ/米酢/だし汁/米みそ 甘みそ	405 20.4 6.8

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： 1号認定児
 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		すき焼き風煮・納豆和え・味噌汁(かぶ・油揚げ)・みかん缶・ごはん		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	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	387 19.2 8.3
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		豚ひき肉 生/脱脂粉乳/ゴードチーズ/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	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	335 13.7 7.3

	各食品群の 目録 g	平均 摂取 量 (純 使用 量) g	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ 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			388	16.1	12.1	57.0	519	595	104	2.3	255	0.32	0.21	39	4.4	1.3
栄養素別摂取目標			0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
充足率			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

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言うと、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…木々のお芽吹き

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言う説も。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。

