

# 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歳未満児  
 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	牛乳・ビスケット 	☆ひな祭り給食 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 ア・ひなあられ	普通牛乳/若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/まだら 生/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	492 20.9 14.5
4火	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/ウィンナーソーセージ/まぐろ 缶詰 油漬 フルク 刺身/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	512 18.9 21.3
5水	麦茶・せんべい	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	525 20.6 25.6
6木	牛乳	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	牛乳・ふかしいも	普通牛乳/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/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	487 19 16.2
7金	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/プロセスチーズ/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 いり	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	516 25.6 23.5
10月	牛乳	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	牛乳・おこのみ焼き	普通牛乳/鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なると/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	543 21 23
11火	牛乳	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	普通牛乳/ベーコン/バルメザンチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生	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 ホルカーネックス/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	552 19.4 23.2
12水	牛乳・ビスケット	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	普通牛乳/豚ひき肉 生/鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し/ヨーグルト ドリンクタイプ 加糖/ヨーグルト 全脂糖	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	594 21.8 23.5
13木	牛乳	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 餡・せんべい	普通牛乳/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/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/バター/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	426 19.4 12.2

# 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歳未満児  
 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	牛乳 	☆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	普通牛乳/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/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	477 20.3 18.2
17 月	牛乳	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	普通牛乳/アラスカめぬけ生/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/無発酵バター 食塩不使用バター/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	525 19.9 20
18 火	牛乳	カレー・ブロッコリー・ゆでたまご・福神漬け・パイン缶・ごはん	牛乳・フルーツヨーグルト	普通牛乳/ぶた こま切れ/脱脂粉乳/鶏卵 全卵生/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/パイン缶/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	494 19.7 16.9
19 水	麦茶・せんべい	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	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 ホルカネスタイル/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/フレンチドレッシング 分離液状/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	455 17.3 17.5
21 金	牛乳	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	普通牛乳/豚ひき肉生/おから 生/まぐろ 缶詰 味付け フルー/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/コーンフレーク	たまねぎ りん茎生/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/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	549 26.7 21.8
24 月	牛乳 	☆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	普通牛乳/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	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	489 23.7 21.6
25 火	牛乳	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	普通牛乳/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	438 19.7 16.1
26 水	牛乳・ビスケット	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	牛乳・ゼリー	普通牛乳/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	587 26.2 19.3
27 木	牛乳	ウィ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	牛乳・さつま芋のかりんとう	普通牛乳/若鶏肉 ささ身生/鶏卵 全卵生/ロースハム/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/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	553 24.3 14.6

# 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歳未満児  
 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	牛乳	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	牛乳・カステラ・ごまめ	普通牛乳/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/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	549 29.5 16.1
31 月	牛乳	ポテトコロッケ・カリフラワー・れんこんのシャキシャサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん	牛乳・せんべい	普通牛乳/豚ひき肉生/脱脂粉乳/ゴータチーズ/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	398 17.6 13.4

	各食品群の 摂取量の g	平均 摂取量 (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				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			504	21.4	18.8	67.5	555	850	320	2.0	286	0.34	0.47	38	4.1	1.3
栄養素別摂取目標			545	24.0	16.0	70.0	0	470	250	2.5	210	0.30	0.34	22	1.8	1.4
充足率			92.5	89.2	117.5	96.4	0.0	180.9	128.0	80.0	136.2	113.3	138.2	172.7	227.8	92.9

## 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。いろいろ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。

