

令和7年度

3月献立表

認定こども園モモ

日	曜日		3～5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食	
2 ・ 16 ・ 30	月	昼	雑穀ご飯 八宝菜 もやしと青菜のナムル	雑穀ご飯 八宝菜 もやしと青菜のナムル	白菜の野菜ご飯 もやしと青菜のナムル	
		おやつ	ツナの炊き込みご飯	ツナの炊き込みご飯	ツナの野菜ご飯	
3	火	昼	ちらし寿司 かじきの煮付け 筑前煮 きのこ葱の清汁	ちらし寿司 かじきの煮付け 筑前煮 きのこ葱の清汁	ちらし野菜ご飯 かじきの煮付け 清汁	
		おやつ	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン	
17 ・ 31	火	昼	雑穀ご飯 ポークカレー 切り干し大根と春雨のサラダ バナナ	雑穀ご飯 ポークカレー 切り干し大根と春雨のサラダ バナナ	ポークカレーリゾット 切り干し大根と春雨のサラダ バナナ	
		おやつ	カリカリ坊や	カリカリ坊や	カリカリ坊や	
4 ・ 18	水	昼	雑穀ご飯 鮭のきのこあんかけ 生揚げ入りけんちん汁	雑穀ご飯 鮭のきのこあんかけ 生揚げ入りけんちん汁	きのこの野菜ご飯 鮭の塩焼き だし汁	
		おやつ	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	
5 ・ 19	木	昼	生揚げ入りカレーうどん ふかし芋	生揚げ入りカレーうどん ふかし芋	生揚げの入った和風カレーリゾット ふかし芋	
		おやつ	鮭おにぎり	鮭おにぎり	鮭おにぎり	
6	金	昼	ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 豆腐となめこの味噌汁 6日おにぎり	雑穀ご飯 鶏の照り焼き ポテトサラダ 豆腐となめこの味噌汁	鶏ひき肉とひじきの野菜ご飯 味噌汁	
		おやつ	水ようかん	水ようかん	水ようかん	
7 ・ 21	土	昼	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと油揚げの味噌汁	カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと油揚げの味噌汁	カレーリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁	
		おやつ	ふかし芋	ふかし芋	ふかし芋	
9 ・ 23	月	昼	雑穀ご飯 鶏つくねの甘辛煮 納豆と青菜の和え物 さつま芋の味噌汁	雑穀ご飯 鶏つくねの甘辛煮 納豆と青菜の和え物 さつま芋の味噌汁	鶏ひき肉とさつま芋の野菜ご飯 味噌汁	
		おやつ	メープルクッキー	メープルクッキー	メープルクッキー	
10 ・ 24	火	昼	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	ハヤシリゾット キャベツサラダ バナナ	
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	
11 ・ 25	水	昼	雑穀ご飯 きれいの梅肉焼き 高野豆腐とひじきの煮物 えのきと葱の味噌汁	雑穀ご飯 きれいの梅肉焼き 高野豆腐とひじきの煮物 えのきと葱の味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 きれいの梅肉焼き 味噌汁	
		おやつ	元気パン・豆乳スープ	元気パン・豆乳スープ	おかかおにぎり・豆乳スープ	
12 ・ 26	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッティ ブロッコリーとツナの和え物 柑橘類	大豆入りミートソーススパゲッティ ブロッコリーとツナの和え物 柑橘類	大豆入りミートソースリゾット ブロッコリーとツナの和え物 柑橘類	
		おやつ	コーンご飯	コーンご飯	コーン野菜ご飯	
13 ・ 27	金	昼	ご飯 豚肉の生姜炒め カブのピクルス 13日ぼたもち 27日豆乳バナナケーキ	雑穀ご飯 豚肉の生姜炒め カブのピクルス	豚肉とキャベツの野菜ご飯 カブのピクルス	
		おやつ	りんごゼリー・おせんべい	りんごゼリー・おせんべい	りんごゼリー・おせんべい	
14 ・ 28	土	昼	チキンライス 青のりポテト しめじと豆腐の味噌汁	チキンライス 青のりポテト しめじと豆腐の味噌汁	トマトチキンリゾット 青のりポテト 味噌汁	
		おやつ	ゴマ塩おにぎり	ゴマ塩おにぎり	ゴマ塩おにぎり	
平均栄養価	3～5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	440 kcal	エネルギー	401 kcal	エネルギー	395 kcal
	たん白	17.4 g	たん白	13.4 g	たん白	12.0 g
	脂質	10.0 g	脂質	8.5 g	脂質	8.4 g
	炭水化物	73.4 g	炭水化物	69.9 g	炭水化物	69.5 g
	食塩	0.9 g	食塩	0.9 g	食塩	0.8 g

* 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

* 3～5歳の手作りおやつは太字で記しています。

* 飲み物は通常、麦茶となります。水曜日のおやつは豆乳がです。