



令和7年度3月 給食献立表



★…郷土料理
☆…ほし組リクエストメニュー

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	23	月	牛乳 星のコーン スナック ☆ミートソーススパゲティ コーンポテト キャベツスープ せとか(柑橘)	牛乳 ★どんどろけ飯(鳥取)	スパゲティ 油 小麦粉 米 じゃが芋 豆乳バター 砂糖	豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳 豆腐 油揚げ	にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ せとか(柑橘) ごぼう 干し椎茸	546 kcal	22.4 g	1.7 g
3	火	牛乳 コーンクッキー	▲ひなまつり▲ ひな祭り寿司 鶏肉の照焼き 菜の花和え すまし汁(紅白はんぺん) パナナ	牛乳 さくらもち風オムレット	米 油 砂糖 ホットケーキミックス	かまぼこ 鶏もも肉 はんぺん 豆乳 牛乳	とうもろこし かんぴょう さやえんどう 菜花 キャベツ にんじん 糸みつば パナナ 黄桃缶 いちご	608 kcal	22.0 g	1.6 g
4	水	牛乳 のりもの ビスケット	☆ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ☆きゅうりとちくわの酢の物 みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 ☆なかよしサンド (ブルーベリー)	米 三温糖 豆乳バター 油 砂糖 食パン	鮭 白みそ わかめ ちくわ 豆腐 油揚げ 赤みそ 牛乳	生姜 にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン しめじ きゅうり 葉ねぎ りんご ブルーベリー(ジャム)	523 kcal	24.3 g	1.6 g
	18		☆ごはん ☆鮭の塩焼き ☆きゅうりとちくわの酢の物 ★鶏汁(大分) りんご	牛乳 ☆なかよしサンド (いちご)	米 三温糖 豆乳バター 油 砂糖 食パン	鮭 わかめ ちくわ 鶏もも肉 牛乳	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう りんご いちご(ジャム)	504 kcal	23.5 g	1.6 g
5	19	木	牛乳 クラッカー 食パン じゃが芋と鶏肉のガレット ビーンズサラダ 青菜スープ オレンジ	牛乳 ★こねつけ(長野)	食パン マヨドレ じゃが芋 片栗粉 油 米 小麦粉 三温糖	鶏ひき肉 大豆 豚もも肉 牛乳	玉葱 きゅうり とうもろこし 小松菜 オレンジ しそ葉	538 kcal	20.9 g	1.7 g
6	金	牛乳 クッキー	中華丼(麦めし) 肉みそサラダ 中華コーンスープ ルビーグレープフルーツ	牛乳 豆腐ナゲット	米 押麦 油 片栗粉 三温糖 ごま油 小麦粉 砂糖	豚もも肉 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 チンゲン菜 レタス きゅうり ブロッコリー にんにく 玉葱 とうもろこし グレープフルーツ	546 kcal	24.1 g	1.5 g
7	21	土	牛乳 ビスケット 塩焼きそば 生揚げのそぼろ煮 みそ汁(豆苗) パナナ	牛乳 バームクーヘン	蒸し麺 砂糖 ごま油 三温糖 片栗粉 バームクーヘン	豚もも肉 生揚げ 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳	生姜 もやし キャベツ にんじん にら 豆苗 パナナ	520 kcal	23.0 g	1.5 g
9	月	牛乳 星のコーン スナック	▲お別れ会▲ -お祝いプレート- オレンジごはん ハンバーグ 3色ソテー ABCスープ いちご	牛乳 ペロペロキャンディーケーキ	米 パン粉 マヨドレ 油 マカロニ 砂糖 ホットケーキミックス ビスケット	鶏ひき肉 豆乳 ベーコン 牛乳	にんじん さやいんげん 玉葱 えだまめ 小松菜 もやし ブロッコリー いちご ブルーベリー(ジャム)	611 kcal	21.9 g	1.7 g
10	24	火	牛乳 コーンクッキー 食パン 白身魚のバター醤油ソテー さつま芋のレモン煮 白菜スープ オレンジ	牛乳 ライスコロッケ	食パン 小麦粉 豆乳バター さつま芋 砂糖 米 油 パン粉	メルルーサ 鶏むね肉 牛乳 鶏ひき肉	レモン 白菜 玉葱 にんじん パセリ オレンジ	526 kcal	21.7 g	1.5 g
11	25	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みそ汁(麩) りんご	牛乳 高野豆腐のココアクッキー	米 油 片栗粉 三温糖 白玉麩 砂糖 豆乳バター	豚もも肉 油揚げ 白みそ 牛乳 高野豆腐 豆乳	生姜 玉葱 りんご 切干大根 にんじん さやいんげん 干し椎茸 水菜	584 kcal	26.6 g	1.0 g
12	26	木	牛乳 クラッカー ごはん 春野菜の甘辛炒め 豆腐の中華サラダ わかめスープ パナナ	牛乳 ☆ハムコートトースト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 食パン 豆乳バター	鶏もも肉 赤みそ 豆腐 わかめ 牛乳 ハム	生姜 キャベツ にんじん たけのこ もやし にら 玉葱 パナナ とうもろこし	533 kcal	22.6 g	1.7 g
13	金	牛乳 クッキー	☆カレーうどん 鶏肉と野菜炒め ルビーグレープフルーツ	牛乳 ☆せいがかもち	うどん 油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 片栗粉 上新粉 砂糖	油揚げ 鶏もも肉 なると 牛乳	にんじん ねぎ にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 とうもろこし グレープフルーツ	553 kcal	20.1 g	1.7 g
	27		☆カレーライス フレンチサラダ ★つぼん汁(熊本) ルビーグレープフルーツ	牛乳 ☆小麦まんじゅう	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 豆乳バター 里芋 こんにゃく	豚もも肉 鶏もも肉 ちくわ 焼き豆腐 牛乳 あずき	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 干し椎茸 グレープフルーツ	612 kcal	23.5 g	1.8 g
14	28	土	牛乳 ビスケット 鶏そぼろ丼 根菜の煮物 みそ汁(油揚) パナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 油 砂糖 ごま油 三温糖 小町麩 オレンジゼリー せんべい	鶏ひき肉 わかめ 油揚げ 白みそ 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース ごぼう れんこん パナナ	508 kcal	19.8 g	1.4 g
16	30	月	牛乳 星のコーン スナック ☆タンメン ささみと野菜和え オレンジ	牛乳 ☆五平もち	中華麺 油 砂糖 ごま油 三温糖 白ごま 米 白すりごま	豚もも肉 鶏ささみ 牛乳 赤みそ	生姜 キャベツ にんじん もやし にら 玉葱 はくさい 小松菜 オレンジ	507 kcal	21.9 g	1.8 g
17	31	火	牛乳 コーンクッキー ☆ごはん キャベツメンチ 煎り豆腐 みそ汁(じゃが芋) りんご	牛乳 カップケーキ	米 片栗粉 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃが芋 豆乳バター	鶏ひき肉 豆腐 わかめ 白みそ 牛乳 豆乳	キャベツ 玉葱 にんじん さやいんげん 干し椎茸 りんご レモン	661 kcal	19.6 g	1.2 g

※今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ・いちご・せとか・グレープフルーツを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。