

2025年 3月

# 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量  
 予定平均たんぱく質量  
 予定平均カルシウム量  
 予定平均塩分量

425kcal  
 19.9 g  
 220 g  
 2.0 g

3月の予定

- ・ 3日(月) ひな祭り給食
- ・ 19日(水) 誕生会
- ・ 22日(土) 卒園式

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
10月24日	豚肉の鉄火煮 キャベツとイカの和え物 菜の花スープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	399 kcal	14.2 g	じゃが芋 こんにやく 三温糖	豚肉 いか ベーコン ヨーグルト	ごぼう 人参 きゃべつ きゅうり 大根 菜花 玉ねぎ しめじ バナナ
11月25日	鶏肉の香味焼き 青菜の五目和え みそ汁 オレンジ	きな粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	416 kcal	23.4 g	三温糖 食パン	牛乳 鶏肉 竹輪 油 揚げ きな粉	小松菜 人参 しめじ もやし 大根 オレン ジ
12月26日	鮭のあけぼの焼き ブロッコリーの鰹節和え ラーホー バナナ	ペンネ ぎゅうにゅう 牛乳	441 kcal	26.7 g	うどん マカロニ 油	牛乳 鮭 粉チーズ 鰹節 豚肉 なた	人参 ブロッコリー コーン もやし 長葱 ほうれん草 バナナ 玉ねぎ ピーマン
1月13日	炒り豆腐 もやしの海苔和え ポークカレー オレンジ	ミルク パ ぎゅうにゅう 牛乳	598 kcal	19.5 g	白滝 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン	牛乳 豆腐 豚肉 鰹 節 スキムミルク 練 乳	人参 椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり のり オレンジ
1月14日	ささみの磯辺揚げ ポテトサラダ もち麦入りスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	322 kcal	14.7 g	小麦粉 油 じゃが芋 もち麦	牛乳 鶏肉	のり 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ きゃべつ バナナ
1月15日	鶏肉の味噌焼き マカロニサラダ コーンスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	621 kcal	25.2 g	米 マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム	人参 ブロッコリー きゅうり コーン バナ ナ
3月	〈ひな祭り給食〉 三色肉団子 すまし汁 菜の花の和え物 いちご	ひな菓子 カルピス	427 kcal	21.7 g	ごま油 パン粉 片栗 粉 もち米 麩	豚肉 豆腐 竹輪 鰹 節 カルピス	玉ねぎ 菜花 小松 菜 コーン 水菜 い ちご
3月17日	鶏肉のさっぱり焼き 洋風白和え みそ汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	348 kcal	19.9 g	三温糖 じゃが芋	鶏肉 豆腐 魚肉 ソーセージ ヨーグル ト	ほうれん草 人参 コーン 切干大根 小 松菜 バナナ
3月18日	かに玉あんかけ 拌三絲 オレンジ えのきの中華スープ	ぼたもち ぎゅうにゅう 牛乳	390 kcal	14.7 g	米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 もち米	牛乳 カニカマ 卵 ハム きな粉	長葱 乾椎茸 人参 きゅうり えのき コ ーン わかめ オレンジ
3月19日	鱈のカレー焼き ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	370 kcal	20.0 g	米 白滝 三温糖 こ んにやく	牛乳 鱈 油揚げ 豚 肉	ひじき 人参 いんげ ん 大根 ごぼう バ ナナ
3月20日	豚肉のマーマレード焼き ちりめんサラダ オレンジ クリームシチュー	マドレーヌ ぎゅうにゅう 牛乳	638 kcal	24.3 g	三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM 粉	牛乳 豚肉 しらす干 し 鶏肉 スキムミル ク 卵	マーマレード レタス きゅうり きゃべつ 人参 玉ねぎ オレン ジ
3月21日	〈ゆり組リクエスト給食〉 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ラーメン フルーツポンチ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	498 kcal	25.6 g	片栗粉 油 じゃが芋 中華麺	牛乳 豚肉 鶏肉 な ると カルピス	人参 きゅうり コ ーン もやし 長葱 ほうれ ん草 みかん缶 パイ ン缶 いちご
3月21日	ホツケのゴマ味噌焼き 凍り豆腐の煮物 田舎汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	324 kcal	21.6 g	三温糖	牛乳 ホツケ 凍り豆 腐 ツナ 油揚げ	小松菜 人参 大根 乾椎茸 ごぼう バナ ナ
3月22日	酢豚 もやしのナムル わかめスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	405 kcal	12.4 g	米 油 三温糖 片栗 粉 ごま油 春雨	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン もやし ほ うれん草 わかめ バ ナナ