

2025年 3月 献立表

☆今月の食育目標☆
『みんなで楽しく食べよう』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	土	菓子茶	ベーコンスパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	ツナおにぎり茶	スパゲッティ、マーガリン、じゃが芋、とうもろこし、こめ	ベーコン、ウインナー、ツナ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、さやいんげん、果物	422/11.3 528/14.9
3	月	菓子茶	＜ひなまつり献立＞ ひなまつりご飯、鶏の照り焼き、春野菜サラダ、若竹汁、果物（いちご）	フルーツポンチ茶	こめ、じゃが芋	鶏肉、豚肉、豆腐、わかめ、鮭	にんじん、かぼちゃ、トマト、さつま芋、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、もも缶、みかん缶、バナナ、いちご	444/15.5 554/19.4
4	火	菓子茶	白いココロパン、メカジキのバーベキュー、はるさめサラダ、はくさいとしめじのスープ、牛乳、果物（オレンジ）	チャーハン茶	パン、こめ、薄力粉、はるさめ	メカジキ、ベーコン、牛乳、豚肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、はくさい、しめじ、オレンジ	458/19.7 572/24.6
5	水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉の味噌漬焼き、刻み昆布の炒り煮、なめこのすまし汁、果物（りんご）	スイートポテト牛乳	こめ、さつまい、マーガリン	鶏肉、大豆、昆布、豆乳クリーム、さつまい、牛乳	にんじん、だいこん、さやいんげん、なめこ、かぶ、かぶの葉、りんご	425/13.9 531/17.5
6	木	菓子牛乳	☆ちゃんぽんめん、だいこんサラダ、ヨーグルト、果物（バナナ）	＜誕生会＞ さくらのケーキ茶	中華麺、薄力粉	かまぼこ、豚肉、ヨーグルト、豆乳、豆乳クリーム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、しょうが、バナナ	425/14.3 530/18.0
7	金	菓子茶	豚丼、ナムル、中華スープ、果物（みかん）	コーントースト茶	こめ、ごま、パン、とうもろこし	豚肉、豆腐	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、チンゲン菜、ねぎ、パセリ、みかん	444/14.4 555/18.0
8	土	菓子茶	鶏あんかけうどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、ヨーグルト、果物	焼き芋牛乳	うどん、さつまい	ヨーグルト、牛乳、鶏肉、厚揚げ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、かぼちゃ、果物	433/16.2 542/20.2
10	月	菓子牛乳	ご飯、タラの千りソース、わかめサラダ、なすと油揚げの味噌汁、果物（オレンジ）	肉まん茶	こめ、薄力粉	たら、わかめ、ハム、油揚げ、豚肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、たけのこ、もやし、乾しいたけ、なす、オレンジ	428/15.7 534/19.7
11	火	菓子牛乳	メーフルトースト、チキンカツ、アスパラとキャベツのソテー、トマトスープ、牛乳、果物（りんご）	☆味噌ラーメン茶	パン、マーガリン、中華麺、薄力粉、パン粉、メーフルシロップ	鶏肉、ハム、ベーコン、牛乳、豚肉	にんにく、アスパラ、にんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、セロリ、しょうが、はくさい、りんご	463/19.2 578/23.9
12	水	菓子茶	ご飯、さわらのねぎ味噌焼き、切干だいこんの炒め煮、シャキシャキ野菜の沢煮、果物（バナナ）	豆乳抹茶フリン かみかみ昆布茶	こめ	さわら、豚肉、昆布、さつまい、豆乳、豆乳クリーム	ねぎ、切干だいこん、にんじん、さやえんどう、ごぼう、しいたけ、水菜、抹茶、バナナ	436/16.9 544/21.2
13	木	菓子茶	☆カレーうどん、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物（みかん）	五平もち茶	うどん、こめ、もちこめ、ごま	豚肉、ベーコン、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、みかん	465/13.6 580/17.0
14	金	菓子茶	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、納豆和え、さつまいの味噌汁、果物（りんご）	ツナとコーンの 包み揚げ牛乳	こめ、とうもろこし、ぎょうざの皮、さつまい、コーンフレーク	納豆、鶏肉、のり、ツナ、牛乳	ごまつな、ごぼう、わけぎ、えのき、にんじん、りんご	478/17.3 597/21.6
15	土	菓子牛乳	しらすとキャベツのスパゲッティ、ミネストローネ、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり茶	スパゲッティ、マーガリン、じゃが芋、とうもろこし、こめ	しらす、ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、鮭	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、はくさい、にんにく、果物	422/13.5 527/16.9
17	月	菓子牛乳	ご飯、煮込みハンバーグ、フロッコリー炒め、春野菜の味噌汁、果物（バナナ）	長芋の千切ミ茶	こめ、ごま、パン粉、長芋、薄力粉	豚肉、ベーコン、豆腐、ハム	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、うど、菜の花、はくさい、しいたけ、にら、バナナ	425/15.8 530/19.8
18	火	菓子牛乳	黒糖パン、☆鮭のマヨネーズ焼き、フレンチサラダ、パスタスープ、牛乳、果物（オレンジ）	きなこおはぎ茶	パン、こめ、もちこめ、マカロニ、とうもろこし	きなこ、鮭、牛乳、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、パセリ、にんじん、オレンジ	420/17.4 524/21.7
19	水	菓子牛乳	ご飯、☆鶏のから揚げ、キュービックベジタブル、厚揚げの味噌汁、果物（みかん）	☆にゅうめん茶	こめ、とうもろこし、そうめん	厚揚げ、鶏肉、ハム	しょうが、さやいんげん、キャベツ、にんじん、まいたけ、わけぎ、みかん	421/14.4 525/18.1
21	金	菓子茶	ご飯、フリとだいこんの煮物、ほうれんそうのお浸し、田舎汁、果物（りんご）	甘納豆の蒸しパン茶	こめ、薄力粉	フリ、かつお節、豆腐、鶏肉、豆乳、甘納豆	だいこん、しょうが、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、りんご	447/18.5 558/23.2
22	土	菓子茶	わかめうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物	ジャムサンド牛乳	うどん、パン、マーガリン、じゃが芋	油揚げ、鶏肉、ハム、ヨーグルト、わかめ、牛乳	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、みつば、きゅうり、果物	462/17.0 577/21.2
24	月	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、ワンタンスープ、果物（オレンジ）	☆いももドーナツ茶	こめ、さつまい、ごま、ワンタンの皮	豚肉、豆腐、ベーコン	にんじん、にら、ねぎ、しいたけ、しょうが、糸こんにゃく、もやし、にんにく、はくさい、たまねぎ、オレンジ	421/12.5 525/15.6
25	火	菓子茶	食パン、鶏肉洋風煮込み、ビーフソテー、青菜のスープ、牛乳、果物（バナナ）	こぎつねおにぎり かみかみ昆布茶	パン、こめ、ビーフン	ベーコン、油揚げ、鶏肉、昆布、豚肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、えのき、チンゲン菜、ねぎ、しょうが、バナナ	470/18.2 587/22.8
26	水	菓子茶	ご飯、アジの粒マスタードフライ、ほうれんそうサラダ、麩の味噌汁、果物（りんご）	ココアのホットケーキ （卵使用）茶	こめ、薄力粉、とうもろこし、パン粉、マーガリン、麩、ココア	アジ、ハム、豆乳、卵、豆乳クリーム	ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、にんじん、えのき、みつば、りんご	434/15.6 542/19.5
27	木	菓子茶	☆もやしあんかけラーメン、お芋のココロサラダ、ヨーグルト、果物（バナナ）	揚げパン茶	中華麺、さつまい、じゃが芋、パン	ヨーグルト、豚肉、ハム	もやし、にら、キャベツ、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが、きゅうり、バナナ	440/15.3 550/19.2
28	金	菓子牛乳	ご飯、松風焼き、きゅうりの酢の物、☆のっぺい汁、果物（オレンジ）	じゃこチップ牛乳	こめ、ぎょうざの皮、里芋、ごま、パン粉	しらす、鶏肉、わかめ、ちくわ、青のり、牛乳	ねぎ、えのき、きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、乾しいたけ、オレンジ	422/18.4 527/23.0
29	土	菓子茶	鶏にゅうめん、家常（ジャージャー）豆腐、ヨーグルト、果物	焼きおにぎり茶	そうめん、こめ	鶏肉、厚揚げ、豚肉、ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しょうが、キャベツ、しめじ、果物	420/14.6 525/18.2
31	月	菓子茶	☆カレーライス（乳使用）、パリパリサラダ、わかめスープ、果物（バナナ）	☆麩のラスク茶	こめ、じゃが芋、コーンフレーク、麩、マーガリン	豚肉、ウインナー、わかめ	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、りんご、バナナ	448/11.1 559/13.9

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
 ※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかん、いちごのいずれかで提供致します。
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により内容を変更する場合があります。

◇今月はさくら組からの“リクエストメニュー”が入っています♪
 ☆ピンク色の箇所です！
 ◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
 ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

今年度後期 目標	今月の平均		今月の平均	
	カロリー	たんぱく質	カロリー	たんぱく質
乳児	460	乳児 17.0	乳児 438	乳児 15.6
幼児	570	幼児 20.0	幼児 546	幼児 19.5

