

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

2025年03月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日																																									
午前	 										1	麦茶																																								
昼食											カレーライス、ピーチヨーグルト、ヤクルト																																									
午後											米粉スイーツ、牛乳																																									
午前	3	牛乳	4	スキムミルク	5	麦茶	6	牛乳	7	スキムミルク	8	麦茶																																								
昼食	ちらし寿司風、すまし汁（花麴・ほうれん草）、鶏肉の照り焼き、春キャベツとツナのごま和え		御飯、みそ汁（さつまいも・高野豆腐）、白身魚のフライ、切干大根のサラダ		ブルコギ丼、すまし汁（豆腐・しめじ）、わかめとツナの和え物、 バナナ		御飯、みそ汁（なめこ・ねぎ）、チキンのパン粉焼き、コーンフレークのバリバリサラダ		御飯（押麦）、わかめスープ、マーボー豆腐、ポテトサラダ		豚丼、みそ汁（もやし・わかめ）、きなこプリン																																									
午後	桃の花ゼリー、カルシウムせんべい（以上児）		きな粉トースト、牛乳		マーブル蒸しパン、牛乳		にゅうめん、麦茶		ひとくち桃まん、ハッピーターン、牛乳		せんべい、野菜ジュース																																									
午前	10	スキムミルク	11	牛乳	12	麦茶	13	スキムミルク	14	牛乳	15																																									
昼食	御飯、みそ汁（大根・厚揚げ）、鶏肉のチーズ焼き、ブロッコリーの和風サラダ		御飯、みそ汁（玉ねぎ・麴）、鯖の塩焼き、マカロニサラダ		ハヤシライス、コールスロー、ヤクルト		きのこ <u>うどん</u> 、大根のごまドレサラダ、ヨーグルト		コーンピラフ、チキンクリームシチュー、カルピスボンチ																																											
午後	ひじきチャーハン、麦茶		ソファールヨーグルト、ビスコ		パイ、型抜きチーズ（いちご味）、牛乳		メロンパン、牛乳		マシュマロサンド、牛乳																																											
午前	17	牛乳	18	スキムミルク	19	麦茶	20		21	牛乳	22	麦茶																																								
昼食	御飯、みそ汁（かぶ・ねぎ）、 鶏のから揚げ 、白菜のおかかチーズ和え		御飯（玄米）、みそ汁（なす・油揚げ）、 鮭の麹焼き 、カレービーフン、納豆		野菜たっぷり塩ラーメン、焼きぎょうざ、型抜きチーズ		変わりひじき御飯、みそ汁（新じゃが・新玉ねぎ）、ちくわの磯部揚げ、サラスパサラダ、いちご		マーボー豆腐丼、フルーツボンチ、型抜きチーズ																																											
午後	ふかし芋、牛乳		黒糖蒸しパン、牛乳		フライドポテト 、牛乳		きな粉ぼたもち、麦茶		メロンパン、牛乳																																											
午前	24	牛乳	25	麦茶	26	スキムミルク	27	牛乳	28	スキムミルク	29	麦茶																																								
昼食	御飯、きのこのスープ、ハンバーグ、もやしの中華風和え物		御飯、みそ汁（玉ねぎ・生揚げ）、さわらの味噌しょうゆ焼き、キャベツの塩昆布和え		御飯、すまし汁（麴・えのき）、鶏肉のみそ漬け焼、切干大根の煮物、りんご		ミートソーススパゲティー、コンソメスープ、ジョア		御飯（押麦）、みそ汁（キャベツ・もやし）、メンチカツ、にんじんサラダ、オレンジ		パン、ポトフ、ミートボール、野菜ジュース																																									
午後	マカロニナポリタン、麦茶		米粉スイーツ、牛乳		ガーリックトースト、牛乳		青のりチーズおにぎり、麦茶		プリン、星たべよ		ビスケット、牛乳																																									
午前	31	麦茶	今月のお誕生日リクエストメニュー ☆星組 さん（14日）赤魚の粕漬、焼き鮭、煮込みハンバーグ ※太陽組 さん（2日）うどん、いちご、ぶどう さん（5日）いちご、りんご、ポテト さん（15日）ショートケーキ、ラーメン、からあげ さん（31日）バナナ、白飯、コロッケ																																																	
昼食	ポークカレー、れんこんとひじきのサラダ、オレンジゼリー																																																			
午後	クレープ、牛乳																																																			
今月の平均給与栄養量 <table><tr><th colspan="2"></th><th>エネルギー</th><th>タンパク質</th><th>脂質</th><th>カルシウム</th><th>食塩相当量</th></tr><tr><th colspan="2"></th><th>(kcal)</th><th>(g)</th><th>(g)</th><th>(mg)</th><th>(g)</th></tr><tr><td rowspan="2">未満児</td><td>平均値</td><td>461</td><td>18.3</td><td>14.8</td><td>263</td><td>1.3</td></tr><tr><td>目標値</td><td>462</td><td>18</td><td>14.2</td><td>210</td><td>1.4</td></tr><tr><td rowspan="2">以上児</td><td>平均値</td><td>563</td><td>21.1</td><td>18.3</td><td>252</td><td>1.6</td></tr><tr><td>目標値</td><td>560</td><td>22</td><td>18</td><td>260</td><td>1.6</td></tr></table> ※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。															エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量			(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	未満児	平均値	461	18.3	14.8	263	1.3	目標値	462	18	14.2	210	1.4	以上児	平均値	563	21.1	18.3	252	1.6	目標値	560	22	18	260	1.6
		エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	食塩相当量																																														
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																														
未満児	平均値	461	18.3	14.8	263	1.3																																														
	目標値	462	18	14.2	210	1.4																																														
以上児	平均値	563	21.1	18.3	252	1.6																																														
	目標値	560	22	18	260	1.6																																														

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。