

令和 7年 3月 献立表

3歳以上児

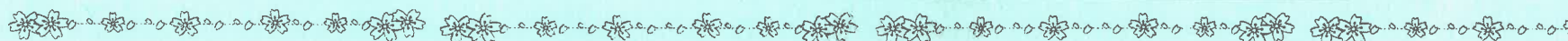
門田報徳保育園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価		
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	ソフトフランス(いちごジャム) チーズカレーグラタン 牛乳 りんご	野菜生活 サラダせんべい	ぶたひき プロセスチーズ 牛乳	コッペパン ジャム じゃがいも マカロニ 油 米菓	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 556kcal タンパク: 18.7g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.3g	
2 日								
3 月	ホワイトシチュー 竹輪と大根の煮物 牛乳 いちご 菜の花のお浸し	麦茶 ケーキ	鶏もも 牛乳 焼き竹輪	じゃがいも 車糖 でん粉 ショートケーキ	キャベツ コーン缶 だいこん いちご 和種なばな	エネルギー: 394kcal タンパク: 14.8g 脂質: 15g	食塩相当量: 0.7g	
4 火	ヒレカツ 千切キャベツ さつま芋 牛乳 オレンジ	ドリンクヨーグルト(★) せんべい	ぶたヒレ 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	薄力粉 バン粉 油 車糖 さつまいも 乳酸菌飲料 米菓	キャベツ にんじん コーン缶 オレンジ	エネルギー: 402kcal タンパク: 19.8g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 1g	
5 水	白身魚のマリネ マカロニサラダ えのき汁 パナナ	牛乳 メロンパン	まだら みそ 牛乳	でん粉 オリーブ油 車糖 マカロニ マヨネーズ	赤ピーマン たまねぎ きゅうり コーン缶 えのきたけ	エネルギー: 423kcal タンパク: 16.7g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 1.3g	
6 木	麻婆豆腐 ゆでたまご 牛乳 小松菜のお浸し デコボン	ソファール クッキー(★)	木綿豆腐 ぶたひき みそ 鶏卵 牛乳 かつお節	油 でん粉 薄力粉 無塩 バター 車糖	根深ねぎ にら しょうが こまつな ネーブル	エネルギー: 496kcal タンパク: 20.3g 脂質: 23.3g	食塩相当量: 0.8g	
7 金	きつねうどん 天ぷら 牛乳 いちご	野菜生活 ちらしおにぎり(★)	油揚げ 焼き竹輪 牛乳 しろさけ 鶏卵	干しうどん 車糖 ブレミックス粉 さつまいも 油 水稲穀粒 ごま	にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ わかめ いちご あまのり さやいんげん	エネルギー: 477kcal タンパク: 16.7g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.1g	
8 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) こころスープ 牛乳 パナナ	りんごとやさいのジュース 雪の宿せんべい	ベーコン 牛乳	クリームパン じゃがいも 調合油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パナナ	エネルギー: 552kcal タンパク: 17.7g 脂質: 19.3g	食塩相当量: 1.4g	
9 日								
10 月	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 清見オレンジ	フルーツヨーグルト(★) マリービスケット	ぶたかた 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マヨネーズ ビスケット	にんじん キャベツ コーン缶 きゅうり みかん缶 もも缶 パナナ	エネルギー: 400kcal タンパク: 11.5g 脂質: 18.9g	食塩相当量: 1g	
11 火	鶏肉のごま味噌焼き スパゲティサラダ 牛乳 りんご	ジョア 揚げせんべい	みそ 鶏もも 牛乳	ごま 油 スパゲッティ マヨネーズ オリーブ油 米菓	にんじん きゅうり りんご	エネルギー: 452kcal タンパク: 20.8g 脂質: 15.6g	食塩相当量: 0.9g	
12 水	カレイのムニエル(オーロラソース) 花野菜サラダ ジュリアンスープ パナナ	牛乳 ワッフル	まがれい ベーコン かつお節 牛乳	無塩バター 薄力粉 マヨネーズ 油 ワッフル	ブロッコリー カリフラワー コーン缶 にんじん キャベツ パナナ	エネルギー: 412kcal タンパク: 19.5g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.1g	
13 木	里芋の煮物 野菜入り玉子焼き 牛乳 美生柑	スポン ビスケット	鶏もも さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳	さといも こんにやく 車糖 油 ビスケット	にんじん さやいんげん たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 402kcal タンパク: 14.4g 脂質: 15.9g	食塩相当量: 1.1g	
14 金	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ チンゲン菜のスープ 清見オレンジ	牛乳 ビスコ	ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲッティ 油 でん粉 車糖 ごま ビスケット	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ 乾しいたけ オレンジ	エネルギー: 419kcal タンパク: 18g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 0.7g	
15 土	*** 卒園式 ***							卒園式
16 日								
17 月	ささ身揚げ きゃべつサラダ 豚汁 パナナ	ソファール(レモン) クラッカー	鶏ささ身 ぶたかた 油揚げ みそ	車糖 薄力粉 オリーブ油 さといも しらたき クラッカー	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ パナナ	エネルギー: 402kcal タンパク: 20.9g 脂質: 11.6g	食塩相当量: 1.1g	
18 火	焼肉 ごま和え 牛乳 美生柑 チーズ	麦茶 ぼたもち(★)	ぶたかたロース 牛乳 プロセスチーズ あずき きな粉	車糖 ごま 水稲穀粒	こまつな にんじん もやし コーン缶 グレープフルーツ	エネルギー: 409kcal タンパク: 18.7g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 0.8g	
19 水	さばの味噌煮 カラフルサラダ すまし汁 りんご	牛乳 いちごのクリームボックス (★)	まさば みそ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 加糖練乳	じゃがいも マヨネーズ 食パン グラニュー糖 無塩バターでん粉	きゅうり わかめ まいたけ 根深ねぎ りんご いちご	エネルギー: 404kcal タンパク: 18.6g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.1g	
20 木								春分の日
21 金	ピラフ イタリアンハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ オレンジ	麦茶 フルーツパフェ(★)	ベーコン ぶたひき 鶏肉 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 ホイップクリーム	水稲穀粒 バン粉 油 マヨネーズ ラクトアイス コーンフレーク	トマト缶 ブロッコリー きゅうり コーン缶 キャベツ いちご メロン	エネルギー: 546kcal タンパク: 19.2g 脂質: 21.4g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会 (箸のみ)
22 土	ロールパン(ツナ・ジャム) オニオンスープ 牛乳 パナナ	野菜生活 ビスケット	まぐろ類缶 牛乳	ロールパン マヨネーズ ビスケット	キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー: 545kcal タンパク: 16.2g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.1g	
23 日								
24 月	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 りんご	ドリンクヨーグルト(★) ウエハース	ぶたかたロース 牛乳 ヨーグルト	じゃがいも 油 マヨネーズ 乳酸菌飲料 ウエハース	ぶなしめじ グリンピース アスパラガス きゅうり りんご	エネルギー: 402kcal タンパク: 12.5g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.2g	
25 火	ローストチキン 温野菜 コーンスープ フライドポテト フルーツ	牛乳 せんべい	鶏もも 牛乳	じゃがいも 油 米菓	たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン缶 いちご オレンジ パナナ	エネルギー: 417kcal タンパク: 16.5g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 1.5g	さくら組 お別れ昼食会
26 水	焼き魚 かぼちゃサラダ しめじの味噌汁 美生柑	牛乳 フレンチトースト(★)	ぎんざけ 油揚げ みそ かつお節 牛乳 鶏卵	マヨネーズ 食パン グラニュー糖 無塩バター	かぼちゃ にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 400kcal タンパク: 19.3g 脂質: 17.2g	食塩相当量: 0.8g	さくら組 卒園遠足
27 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 春菊 牛乳 オレンジ	ジョア ビスケット	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	油 さつまいも 車糖 マヨネーズ ビスケット	にんじん 根深ねぎ しゅんぎく オレンジ	エネルギー: 401kcal タンパク: 18.1g 脂質: 15.2g	食塩相当量: 0.8g	
28 金	タンメン シュウマイ 牛乳 美生柑	麦茶 プリンアラモード(★)	ぶたかた ぶたひき 青えんどう 牛乳 ホイップクリーム	中華めん ごま油 しゅうまいの皮 でん粉 ウエハース	もやし キャベツ にら 根深ねぎ 乾しいたけ みかん缶 パナナ りんご	エネルギー: 500kcal タンパク: 17.6g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 0.8g	
29 土	ソフトフランス(クリーム) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 りんご	ぶどうジュース せんべい	ベーコン 牛乳	クリームパン 豆乳 じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ りんご	エネルギー: 574kcal タンパク: 18g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.5g	
30 日								
31 月								新年度 受入準備

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。

みんなで楽しく食事をしましょう

※さくら組さんのリクエストメニューをたくさん取り入れました
特に多かったのは、カレーライス、ラーメン、からあげ、ハンバーグ、
シチューなどでした。
保育園での思い出を胸に、学校でも元気いっぱい 過ごして欲しい
です。
※春の野菜、菜の花、アスパラ、春キャベツを使用する予定です。
また、柑橘類も入荷次第により、いろいろな種類の食べくらべを
します。



令和 7年 3月 献立表

3歳未満児

門田報徳保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 土	麦茶 ビスケット	ソフトフランス(いちごジャム) チーズカレーグラタン 牛乳 りんご	野菜生活 サラダせんべい	ぶたひき プロセスチーズ 牛乳	ビスケット コッペパン いちご じゃがいも マカロニ 油 米菓	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 444kcal タンパク: 13.1g 脂質: 12.5g	食塩相当量: 1g	
2 日									
3 月	リンゴジュース ひなあられ	ホワイトシチュー 竹輪と大根の煮物 牛乳 いちご ごはん	麦茶 ケーキ	鶏もも 牛乳 焼き竹輪 牛乳	米菓 じゃがいも 車糖 でん粉 水稲穀粒 ショートケーキ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 だいこん いちご	エネルギー: 520kcal タンパク: 15g 脂質: 13.2g	食塩相当量: 0.8g	
4 火	麦茶 クッキー	ヒレカツ 千切キャベツ さつま芋 小松菜汁 オレンジ ごはん	ドリンクヨーグルト(★) せんべい	ぶたヒレ 鶏卵 みそ ヨーグルト 牛乳	ビスケット 薄力粉 パン粉 油 車糖 さつまいも 水稲穀粒 乳酸菌飲料 米菓	キャベツ にんじん コーン缶 こまつな たまねぎ オレンジ	エネルギー: 436kcal タンパク: 16.1g 脂質: 9.9g	食塩相当量: 0.9g	
5 水	ゼリー せんべい	白身魚のマリネ マカロニサラダ えのき汁 パナナ ごはん	牛乳 メロンパン	まだら みそ 牛乳	米菓 でん粉 オリーブ油 車糖 スパゲッティ マヨネーズ 水稲穀粒	赤ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん コーン缶 えのきたけ パナナ	エネルギー: 545kcal タンパク: 16g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.1g	
6 木	ぶどうジュース 星たべよ	麻婆豆腐 ゆでたまご たまねぎ汁 小松菜のお浸し デコポン ごはん	ヨーグルト クッキー(★)	木綿豆腐 ぶたひき みそ 鶏卵 かつお節	米菓 油 でん粉 水稲穀粒 薄力粉 無塩バター 車糖	根深ねぎ なら しょうが ぶなしめじ たまねぎ こまつな ネーブル	エネルギー: 541kcal タンパク: 15.7g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.2g	
7 金	麦茶 ウエハース	きつねうどん 天ぷら 牛乳 いちご	野菜生活 ちらしおにぎり(★)	油揚げ 焼き竹輪 牛乳 しろさけ 鶏卵	ウエハース 干しうどん 車糖 ブレミックス粉 さつまいも 油 水稲穀粒 ごま	にんじん 乾しいたけ 根深ねぎ わかめ いちご あまのり さやいんげん	エネルギー: 436kcal タンパク: 14g 脂質: 13g	食塩相当量: 1.2g	
8 土	麦茶 ビスケット	ミルクリッチ ころころスープ 牛乳 パナナ	りんごとやさいのジュース 雪の宿せんべい	ベーコン 牛乳	ビスケット クリームパン じゃがいも 油 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パナナ	エネルギー: 486kcal タンパク: 13.1g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.2g	
9 日									
10 月	リンゴジュース 青のりせんべい	ポークカレー コールスローサラダ 牛乳 清見オレンジ ごはん	フルーツヨーグルト(★) マリービスケット	ぶたかた 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 きゅうり オレンジ みかん缶 もも缶 パナナ	エネルギー: 523kcal タンパク: 12.2g 脂質: 16g	食塩相当量: 1g	
11 火	麦茶 ビスケット	鶏肉のごま味噌焼き スパゲティサラダ 青菜汁 りんご ごはん	ジョア 揚げせんべい	みそ 鶏もも みそ	ビスケット ごま 油 スパゲッティ マヨネーズ オリーブ油 水稲穀粒 米菓	にんにく しょうが にんじん きゅうり こまつな たまねぎ りんご	エネルギー: 512kcal タンパク: 18.9g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 0.9g	
12 水	ぶどうジュース 醤油せんべい	カレイのムニエル(オーロラソース) 花野菜サラダ ジュリアンスープ パナナ ごはん	牛乳 ワッフル	まがれい ベーコン かつお節 牛乳	米菓 無塩バター 薄力粉 マヨネーズ油 水稲穀粒 ワッフル	ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン缶 たまねぎ キャベツ パナナ	エネルギー: 521kcal タンパク: 18.6g 脂質: 14.3g	食塩相当量: 1.1g	
13 木	麦茶 星たべよ	里芋の煮物 野菜入り玉子焼き えのき汁 美生柑 ごはん	スポロン ビスケット	鶏もも さつま揚げ 鶏卵 プロセスチーズ みそ	米菓 さといも こんにやく 車糖 油 水稲穀粒 ビスケット	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ わかめ グレープフルーツ	エネルギー: 436kcal タンパク: 12.7g 脂質: 10.2g	食塩相当量: 1.6g	
14 金	麦茶 パナナ	ミートスパゲティ レバーの竜田揚げ チンゲン菜のスープ 清見オレンジ ごはん	牛乳 ビスコ	ぶたひき ナチュラルチーズ ぶたレバー 牛乳	スパゲッティ 油 でん粉 車糖 ごま 水稲穀粒 ビスケット	パナナ たまねぎ にんじん グリンピース チンゲンサイ 乾しいたけ オレンジ	エネルギー: 488kcal タンパク: 17.2g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 0.7g	
15 土		*** 卒園式 ***							卒園式
16 日									
17 月	麦茶 ばりんこ	ささ身揚げ きゃべつサラダ 豚汁 パナナ ごはん	ヨーグルト クラッカー	鶏ささ身 ぶたかた 油揚げ みそ	米菓 車糖 薄力粉 オリーブ油 さといも しらす 水稲穀粒 クラッカー	しょうが キャベツ きゅうり コーン缶 だいこん にんじん ごぼう 根深ねぎ パナナ	エネルギー: 463kcal タンパク: 17.9g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.2g	
18 火	リンゴジュース ビスケット	焼肉 ごま和え えのき汁 美生柑 ごはん チーズ	麦茶 ぼたもち(★)	ぶたかたロース みそ プロセスチーズ あずき きな粉	車糖 ごま 水稲穀粒	こまつな にんじん もやし コーン缶 えのきたけ たまねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 479kcal タンパク: 16g 脂質: 10.9g	食塩相当量: 1.1g	
19 水	麦茶 パナナ	さばの味噌煮 カラフルサラダ すまし汁 りんご ごはん	牛乳 いちごのクリームボックス (★)	まさば みそ 絹ごし豆腐 かつお節 牛乳 加糖練乳	車糖 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒 食パン グラニュー糖 無塩バター	しょうが きゅうり にんじん コーン缶 わかめ まいたけ 根深ねぎ りんご いちご	エネルギー: 473kcal タンパク: 17.8g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 0.9g	
20 木									春分の日
21 金	麦茶 星たべよ	ピラフ イタリアンハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ オレンジ	麦茶 フルーツパフェ(★)	ベーコン ぶたひき 鶏ひき 鶏卵 プロセスチーズ 牛乳 ホイップクリーム	米菓 水稲穀粒 オリーブ油 パン粉 車糖 マヨネーズ ラクトアイス コーンフレーク	トマト缶 ブロッコリー きゅうり コーン缶 キャベツ ぶなしめじ オレンジ いちご メロン	エネルギー: 462kcal タンパク: 15.8g 脂質: 17.3g	食塩相当量: 1.3g	お誕生会
22 土	リンゴジュース せんべい	ロールパン(ツナ・ジャム) オニオンスープ 牛乳 パナナ	野菜生活 ビスケット	まぐろ類 牛乳	米菓 ロールパン マヨネーズ いちご ビスケット	キャベツ たまねぎ にんじん コーン缶 パナナ	エネルギー: 478kcal タンパク: 11.5g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1g	
23 日									
24 月	ぶどうジュース 醤油せんべい	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 りんご ごはん	ドリンクヨーグルト(★) ビスケット	ぶたかたロース 牛乳 ヨーグルト	米菓 じゃがいも 油 マヨネーズ 水稲穀粒 乳酸菌飲料	にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース アスパラガス きゅうり りんご	エネルギー: 507kcal タンパク: 12.7g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 0.9g	
25 火	麦茶 ビスケット	ケチャップライス ローストチキン 温野菜 コーンスープ フライドポテト フルーツ	牛乳 せんべい	鶏もも 牛乳 ぶたひき	ビスケット じゃがいも 油 水稲穀粒 米菓	たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン缶 いちご オレンジ	エネルギー: 474kcal タンパク: 16.1g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.3g	さくら組 お別れ昼食会
26 水	ゼリー せんべい	焼き魚 かぼちゃサラダ しめじの味噌汁 美生柑 ごはん	牛乳 フレンチトースト(★)	ぎんざけ 油揚げ みそ かつお節 牛乳 鶏卵	米菓 マヨネーズ 水稲穀粒 食パン ざらめ糖 無塩バター	かぼちゃ にんじん きゅうり ぶなしめじ 根深ねぎ グレープフルーツ	エネルギー: 529kcal タンパク: 18.4g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 0.9g	さくら組 卒園遠足
27 木	麦茶 せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 春菊 たまねぎ汁 オレンジ ごはん	ジョア(★) ビスケット	糸引き納豆 焼き竹輪 鶏卵 みそ	米菓 油 さつまいも 車糖 マヨネーズ 水稲穀粒 ビスケット	にんじん 根深ねぎ しゅんぎく たまねぎ オレンジ	エネルギー: 443kcal タンパク: 16.1g 脂質: 9.8g	食塩相当量: 1g	
28 金	リンゴジュース ビスコ	タンメン シュウマイ 牛乳 美生柑	麦茶 プリンアラモード(★)	ぶたかた ぶたひき 青えんどう 牛乳 ホイップクリーム	ビスケット 中華めん ごま油 しゅうまいの皮 でん粉	もやし にんじん キャベツ なら 根深ねぎ たまねぎ 乾しいたけ	エネルギー: 562kcal タンパク: 16.6g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 0.9g	
29 土	麦茶 アスパラガス	ソフトフランス(クリーム) 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳 りんご	ぶどうジュース せんべい	ベーコン 牛乳	ビスケット クリームパン 豆乳 じゃがいも 米菓	にんじん たまねぎ キャベツ りんご	エネルギー: 484kcal タンパク: 12.9g 脂質: 15.4g	食塩相当量: 1.3g	
30 日									
31 月									新年度 受入準備

※(★)は手作りおやつです。また、材料の都合により、献立を変更する場合があります。



みんなで楽しく食事をしましょう

※さくら組さんのリクエストメニューをたくさん取り入れました
特に多かったのは、カレーライス、ラーメン、からあげ、ハンバーグ、
シチューなどでした。
保育園での思い出を胸に、学校でも元気いっぱい 過ごして欲しい
です。
※春の野菜、菜の花、アスパラ、春キャベツを使用する予定です。
また、柑橘類も入荷次第により、いろいろな種類の食べくらべを
します。

