

献立表

2025年3月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
3 月	昼食	魚のムニエル キャベツの胡麻和え ポタージュスープ ごはん	赤魚 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(いり) 甘酒 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：315kcal たんぱく：12.7g 脂質：9.7g カルシウム：163mg 鉄：1.6mg
	昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	エネルギー：177kcal たんぱく：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
4 火	昼食	鶏のチーズ焼き ひじき煮 たつぷりきのこの味噌汁 ごはん	ブロセスチーズ 成鶏 もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：246kcal たんぱく：13.8g 脂質：5.4g カルシウム：105mg 鉄：1.6mg
	昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ 牛乳	普通牛乳 ブロセスチーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳	エネルギー：202kcal たんぱく：6.9g 脂質：9.5g カルシウム：177mg 鉄：0.1mg
5 水	昼食	マーボー豆腐 中華和え 根菜スープ ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) だいこん(根、皮むき、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：301kcal たんぱく：11.3g 脂質：8.8g カルシウム：70mg 鉄：1.7mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：152kcal たんぱく：5.8g 脂質：8.1g カルシウム：132mg 鉄：0.8mg
6 木	昼食	白身魚の磯辺風味 ブロッコリーとさつまいものサラダ すまし汁 ごはん	まがれい(生) あおのり(煮干し) カットわかめ おきあみ(生) 絹ごし豆腐	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(さつまいもでん粉) 調合油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：272kcal たんぱく：13g 脂質：3.5g カルシウム：77mg 鉄：1.6mg
	昼間	チーズ蒸しパン 牛乳	ブロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー：166kcal たんぱく：4.9g 脂質：4.1g カルシウム：121mg 鉄：0mg
7 金	昼食	肉団子のスープ 冬野菜のホットサラダ 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ(油抜き、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ	ごま(いり) ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) かぶ(根、皮つき、生) かぶ(葉、生)	乳 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：313kcal たんぱく：12.1g 脂質：9.6g カルシウム：209mg 鉄：2.3mg
	昼間	五平餅	米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 水稲めし(もち米) 甘酒		小麦 大豆 ごま	エネルギー：106kcal たんぱく：2.1g 脂質：1.4g カルシウム：27mg 鉄：0.3mg
10 月	昼食	豚丼 ひじき煮 味噌汁 ごはん	ぶた大型種、ロース(皮下脂肪なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) こまつな(葉、生) さやえんどう(若ざや、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：288kcal たんぱく：12.4g 脂質：8g カルシウム：97mg 鉄：1.4mg
	昼間	さつまいもパン 牛乳	普通牛乳	米粉 甘酒 ひまわり油(ハイリノール) さつまいも(塊根、皮むき、生)		小麦 乳 大豆	エネルギー：141kcal たんぱく：3.1g 脂質：5.4g カルシウム：73mg 鉄：0.1mg
11 火	昼食	お豆腐ミートローフ 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：252kcal たんぱく：11.1g 脂質：7.8g カルシウム：58mg 鉄：1.6mg
	昼間	オートミールのレーズンクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しぶどう バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：152kcal たんぱく：4.1g 脂質：7.1g カルシウム：78mg 鉄：0.6mg
12 水	昼食	鶏つくね 小松菜と人参のごま和え すまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) カットわかめ おきあみ(生)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：271kcal たんぱく：12.7g 脂質：7.4g カルシウム：180mg 鉄：2.7mg
	昼間	ひじき大豆おにぎり 牛乳	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ブロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：143kcal たんぱく：4.7g 脂質：3.5g カルシウム：100mg 鉄：0.4mg

献立表

2025年3月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
13 木	昼食	チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal たんぱく：16.1g 脂質：7.6g 加糖量：136mg 鉄：1.6mg
	昼間	大根餅	しらす干し(半乾燥品) かつお節 おきあみ(ゆで)	米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油	だいこん(根、皮むき、生)	ごま	エネルギー：93kcal たんぱく：2.8g 脂質：1.2g 加糖量：25mg 鉄：0.2mg
14 金	昼食	白身魚の塩こうじ焼き 青菜と油揚げの炒め物 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) 油揚げ 油揚げ(油抜き、生) 削り節 米みそ(淡色辛みそ) カットわかめ	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生)	大豆 ごま	エネルギー：211kcal たんぱく：10.3g 脂質：3.1g 加糖量：61mg 鉄：1mg
	昼間	かぼちゃドーナツ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 甘酒	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	乳	エネルギー：173kcal たんぱく：4.1g 脂質：8.3g 加糖量：99mg 鉄：0.1mg
17 月	昼食	鮭と切り干し大根の炊き込みご飯 ほうれん草と人参のナムル すまし汁	ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) しらす干し(塩ざけ) カットわかめ おきあみ(生)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ごま油	切干しだいこん(乾) えのきたけ(生) ほうれん草(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 さけ 大豆 ごま	エネルギー：253kcal たんぱく：11.9g 脂質：6.8g 加糖量：91mg 鉄：1.4mg
	昼間	じゃこおやき 牛乳	しらす干し(微乾燥品) おきあみ(生) あおのり(煮干し) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：131kcal たんぱく：4g 脂質：4.4g 加糖量：90mg 鉄：0.2mg
18 火	昼食	厚揚げチャンプルー さつまいものごま和え 豚汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ かたくちいわし(煮干し) 脱脂粉乳 ぶた大型種 ばら(脂身つき、焼き) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 ごま(いり) 調合油 ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) だいこん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：331kcal たんぱく：13.4g 脂質：11.7g 加糖量：179mg 鉄：2.4mg
	昼間	【お彼岸おやつ】 おはぎ	あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	甘酒 てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		大豆 ごま	エネルギー：128kcal たんぱく：3.8g 脂質：2.7g 加糖量：46mg 鉄：0.9mg
19 水	昼食	ひじき入りハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 じゃがいも(塊根、皮なし、生) 甘酒 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：281kcal たんぱく：9.4g 脂質：7.6g 加糖量：41mg 鉄：1.2mg
	昼間	レーズン蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 凍り豆腐(乾) 脱脂粉乳 普通牛乳	オリーブ油 米粉 甘酒	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：197kcal たんぱく：6.7g 脂質：7.1g 加糖量：131mg 鉄：0.5mg
20 木	休 園 日						
21 金	昼食	ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：310kcal たんぱく：13.5g 脂質：7.7g 加糖量：73mg 鉄：2mg
	昼間	人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハイリノール) 米粉	にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：158kcal たんぱく：4.2g 脂質：6.6g 加糖量：99mg 鉄：0.3mg
24 月	昼食	鶏肉れんこんボール にんじんのしりしり ポタージュ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	れんこん(根茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：351kcal たんぱく：12.3g 脂質：10.2g 加糖量：73mg 鉄：1.9mg
	昼間	おしるこ	あずき(全粒、乾)	てんさい含蜜糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) 甘酒	西洋かぼちゃ(果実、生)		エネルギー：73kcal たんぱく：2.5g 脂質：0.2g 加糖量：13mg 鉄：0.8mg
25 火	昼食	肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁	米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 かたくちいわし(煮干し) おきあみ(生) 油揚げ(油抜き、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：284kcal たんぱく：12.4g 脂質：6.8g 加糖量：113mg 鉄：2.1mg
	昼間	米粉ピザ 牛乳	絹ごし豆腐(凝固剤：硫酸カルシウム) プロセステーズ 普通牛乳	米粉	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加)	乳 大豆	エネルギー：126kcal たんぱく：4.9g 脂質：3.9g 加糖量：119mg 鉄：0.3mg

献立表

2025年3月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
26	水	魚の西京焼き ほうれん草の海苔和え 油揚げのミルク味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) あまのり(焼きのり) かつお節 かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 普通牛乳	甘酒 ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) ごまつな(葉、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：268kcal たんぱく：16g 脂質：4.4g カルシウム：139mg 鉄：2.2mg
	昼間	さつまいもきなこ牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 甘酒		乳 大豆 ごま	エネルギー：137kcal たんぱく：4.8g 脂質：4.8g カルシウム：116mg 鉄：0.9mg
27	木	鶏の手羽元グリル 野菜のおかか和え かぼちゃのポタージュ ごはん	若鶏、手羽元(皮つき、生) しらす(釜揚げしらす) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) ごまつな(葉、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 鶏肉 ごま	エネルギー：293kcal たんぱく：11.1g 脂質：8.7g カルシウム：124mg 鉄：1.6mg
	昼間	おやつチャーハン牛乳	おきあみ(生) あおさ(煮干し) かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	ごまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：148kcal たんぱく：5.2g 脂質：5.2g カルシウム：133mg 鉄：0.7mg
28	金	豆入りキーマカレー 茹でブロッコリー ポタージュスープ	ふた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト加工品(ペースト) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 豚肉 大豆	エネルギー：268kcal たんぱく：11.8g 脂質：6.8g カルシウム：89mg 鉄：1.8mg
	昼間	やさしい米粉パンケーキ牛乳	普通牛乳	米粉 甘酒	バナナ(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳 バナナ	エネルギー：148kcal たんぱく：4.4g 脂質：3.4g カルシウム：124mg 鉄：0.2mg

給食MEMO

3月は、人気のあった給食・おやつメニューを散りばめました。
子どもたちは、いつも先生やお友達と食べる時間を楽しみにしてくれていました。
4月から新しい生活をスタートされる方も多と思います。慣れるまで少し時間がかかるかもしれませんが、人と食を囲む喜びを大切に、新しい環境でも元気に過ごされますよう、願っています。

※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。
※白身魚のメニューでは、主に赤魚を使いますが、当日の仕入れ状況により、カレイ・タラ・鮭などに変換することがあります。
※食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。A8

	目標値	月平均値
エネルギー	475kcal	431kcal
タンパク	18.0g	16.9g
脂質	13.9g	12.3g
カルシウム	225mg	205mg
鉄	2.2mg	2.2mg