



3月 献立表



令和7年

みくに学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
		朝おやつ	昼食	おやつ	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		幼児	乳児
1	土	ウエハース 麦茶	豚肉のカレー風味炒め丼 コンソメスープ コーンサラダ チーズ 麦茶	カステラ 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 じゃが芋 砂糖 カステラ ウエハース	玉ねぎ ビーン しょうが にんにく 人参 わかめ 白菜 きゅうり コーン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	1人あたり：539kcal 2人あたり：18.3g	1人あたり：505kcal 2人あたり：16.2g
3	月	ビスケット 麦茶	【ひな祭り・啓蟠】ちらし寿司 すまし汁 花しゅうまい キャベツの味噌和え デコポン 麦茶	さくらもち 牛乳	油揚げ 鮭 豚肉 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 小切粒 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 白玉粉 薄力粉 いちごジャム マンナビスケット	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 白菜 長ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 デコポン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：659kcal 2人あたり：28.1g	1人あたり：564kcal 2人あたり：23.1g
4	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き こんにゃくとごぼうの煮物 パナナ 麦茶	サーターアンダギー 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 塩こうじ 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 にら 昆布 ごぼう ときごん 人参 グリンピース パナナ 南瓜	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：664kcal 2人あたり：23.6g	1人あたり：562kcal 2人あたり：19.4g
5	水	人参煮 麦茶	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ コーン ほうれん草 大根 きゅうり パプリカ オレンジ ひじき	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒	1人あたり：573kcal 2人あたり：18.7g	1人あたり：461kcal 2人あたり：15.3g
6	木	蒸しさつま羊 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのサラダ いちご 麦茶	シュークリーム 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 クリーム 牛乳	米 ごま 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ シチュー生地 さつま芋	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 しょうが ブロッコリー 大根 人参 いちご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	1人あたり：618kcal 2人あたり：21.8g	1人あたり：539kcal 2人あたり：17.9g
7	金	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまつくね 白菜とわかめの和え物 チーズ 麦茶	豆乳パナナ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ きな粉 豆乳 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 ごま 片栗粉 砂糖 薄力粉 クラッカー	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：638kcal 2人あたり：26.2g	1人あたり：551kcal 2人あたり：21.8g
8	土	せんべい 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 カップヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 ごま フルーツパン せんべい	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ もやし きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 塩 麦茶	1人あたり：543kcal 2人あたり：20.8g	1人あたり：499kcal 2人あたり：17.7g
10	月	人参煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 かき揚げのパン粉焼き なめたけ和え デコポン 麦茶	中華風カステラ 牛乳	油揚げ 味噌 かき揚げ 鶏卵 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 薄力粉 パン粉 無塩バター 砂糖	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 小松菜 なめこ デコポン	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：576kcal 2人あたり：25g	1人あたり：490kcal 2人あたり：20.3g
11	火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 チンゲン菜のマヨサラダ ジョア 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ジョア 牛乳	米 小切粒 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ コンフラワー マシュマロ ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 チンゲン菜 もやし	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	1人あたり：600kcal 2人あたり：22.3g	1人あたり：535kcal 2人あたり：19.1g
12	水	大根煮 麦茶	黒米入りご飯 ツナカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ツナ 牛乳	米 黒米 じゃが芋 油 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ ぶどうジュース アガー 大根	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	1人あたり：587kcal 2人あたり：14.2g	1人あたり：503kcal 2人あたり：11.8g
13	木	せんべい 麦茶	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー チーズ 麦茶	五平餅 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 味噌 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 油 米 砂糖 ごま せんべい	南瓜 えのき豆 パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 みりん	1人あたり：633kcal 2人あたり：26.7g	1人あたり：542kcal 2人あたり：22g
14	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 フルーツパン	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 大根 人参 小松菜 パナナ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：580kcal 2人あたり：23.3g	1人あたり：497kcal 2人あたり：19.3g
15	土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ チーズ 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま バウムクーヘン マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき豆 わかめ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	1人あたり：535kcal 2人あたり：16.8g	1人あたり：491kcal 2人あたり：14.9g
17	月	クラッカー 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ ミルクスープ トマトドレッシングサラダ はっさく 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 スキミミルク 牛乳 煮干し	スパゲティ 油 さつま芋 米 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 パセリ 大根 小松菜 コーン はっさく わかめ 豆腐の素	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶	1人あたり：602kcal 2人あたり：23.6g	1人あたり：492kcal 2人あたり：19.1g
18	火	人参煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き もやしの和え物 パナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	ふりかけかつお 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 昆布 南瓜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ もやし きゅうり パナナ オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	1人あたり：584kcal 2人あたり：21.5g	1人あたり：494kcal 2人あたり：18.8g
19	水	チーズ 麦茶	【春分】たけのこご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコポン 麦茶	和風パイ 牛乳	油揚げ 味噌 さわか こしあん 牛乳 チーズ	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋 バイシート	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース デコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	1人あたり：649kcal 2人あたり：25.6g	1人あたり：571kcal 2人あたり：23g
21	金	大根煮 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ 白菜のごまサラダ チーズ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ごま 油 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ 大根 コーン チンゲン菜 白菜 ブロッコリー	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：637kcal 2人あたり：23.7g	1人あたり：544kcal 2人あたり：17.6g
22	土	ビスケット 麦茶	豚肉のケチャップ炒め丼 味噌汁 小松菜のお浸し カップヨーグルト 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 ヨーグルト	米 油 砂糖 せんべい マンナビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 小松菜 もやし	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：537kcal 2人あたり：18.8g	1人あたり：491kcal 2人あたり：16.6g
24	月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 たらのチーズ焼き スパゲティサラダ オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 昆布 しょうが きゅうり 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア	1人あたり：656kcal 2人あたり：26.1g	1人あたり：565kcal 2人あたり：21.5g
25	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 コロケ 人参ドレッシング和え いちご 麦茶	りんごジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	厚揚げ 味噌 ヨーグルト スキミミルク	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ えのき豆 小松菜 昆布 ブロッコリー 白菜 コーン いちご りんごソース 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶	1人あたり：530kcal 2人あたり：14.7g	1人あたり：458kcal 2人あたり：12.4g
26	水	蒸しさつま羊 麦茶	豚玉丼 中華スープ もやしナムル ジョア 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 鶏卵 ジョア きな粉 牛乳	米 ごま油 砂糖 マカロニ さつま芋	玉ねぎ 人参 にら キャベツ しめじ コーン もやし チンゲン菜	水 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：584kcal 2人あたり：25.3g	1人あたり：521kcal 2人あたり：21.4g
27	木	せんべい 麦茶	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のコンプレーク焼き ツナサラダ はっさく 麦茶	ホイップサンド 牛乳	鶏肉 ツナ クリーム 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コンフラワー 油 食パン いちごジャム せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト 大根 きゅうり はっさく	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶	1人あたり：751kcal 2人あたり：26.1g	1人あたり：649kcal 2人あたり：21.4g
28	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 チーズ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	味噌 赤魚 チーズ 鶏卵 練乳 牛乳	米 玄米 小切粒 ごま 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリンピース ほうれん草 南瓜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	1人あたり：558kcal 2人あたり：24.9g	1人あたり：491kcal 2人あたり：21.2g
29	土	クラッカー 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツの中華サラダ カップヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 ごま フルーツパン クラッカー	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶	1人あたり：531kcal 2人あたり：21.2g	1人あたり：470kcal 2人あたり：18.4g
31	月	せんべい 麦茶	肉野菜ラーメン ちくわのカレー天 オレンジ 麦茶	チーズおかおにぎり 麦茶	豚肉 焼き竹輪 チーズ かつお節	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 米 せんべい	白菜 人参 小松菜 オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 カレー粉 麦茶	1人あたり：680kcal 2人あたり：24.7g	1人あたり：569kcal 2人あたり：19.9g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	589	20.6	16.4	270
児	平均量	602	22.4	18	280
乳	目標量	494	17.3	13.7	225
児	平均量	522	18.8	15	257

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。