

食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



2025年 3月の献立表

栄養素	区分	食事摂取基準	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		16	21
脂肪(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	290

日	曜日	昼食		使用材料3色食品表			3時おやつ	
		主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>	乳幼児	
1	土	お弁当の日					牛乳	せんべい
3	月	ちらし寿司	鶏のから揚げ 菜の花のごま和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	昆布・ツナ・卵・鶏もも・木綿豆腐・わかめ・牛乳	米・きび砂糖・マヨネーズ・サラダ油・ごま油・薄力粉・片栗粉・油・いりこま・さつま芋・舞あられ	ごぼう・干し椎茸・人参・細さや・しょうが・にんにく・菜の花・ほうれん草・コーン・オレンジ	牛乳	オレンジ ひなあられ
4	火	ご飯	おからバーグ れんこんさんぴら・粉ふき芋 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ・寒天	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・じゃが芋	玉ねぎ・れんこん・人参・パセリ・白菜・干し椎茸・ぶどうジュース	牛乳	チーズ ぶどうゼリー
5	水	ご飯	さばの電田焼 スナッフエントウのサラダ・煮豆 大根の味噌汁	サバ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・木綿豆腐	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・薄力粉・ココアパウダー	しょうが・にんにく・スナッフエントウ・キャベツ・人参・大根・干し椎茸・バナナ	牛乳	バナナ 豆腐アラウニー
6	木	菜ご飯	マーボー豆腐 小松菜の磯和え・トマト わかめスープ	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ・刻みのり・わかめ・昆布・牛乳・青のり粉	米・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・薄力粉	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・小松菜・白菜・トマト・りんご	牛乳	りんご 青のりクッキー
7	金	ご飯	タラのタルタル焼 ひじきの煮物・もやしのナムル キャベツの味噌汁	ダラ・ひじき・油揚げ・まわかめ・ツナ・塩昆布・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・鶏ミンチ・刻みのり	米・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・人参・パセリ・グリーンピース・太もやし・キャベツ・干し椎茸・しょうが	牛乳	いりこ とほろおにぎり
8	土	麺	焼きそば フロッコリーのおかか和え・カレーポテ しめじスープ	豚もも・青のり粉・かつお節・わかめ・昆布・牛乳	中華麺・きび砂糖・じゃが芋・上新粉・薄力粉・ココアパウダー・サラダ油	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・コーン・パセリ・しめじ・クリームコーン	牛乳	ココアチョコロス
10	月	ご飯	ぶりの甘辛焼 春雨の中華和え・かぼちゃ キャベツの味噌汁	ブリ・ツナ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・かつお節	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・春雨・ごま油	しょうが・きゅうり・人参・かぼちゃ・キャベツ・干し椎茸	牛乳	いりこ 梅おかかおにぎり
11	火	ご飯	餃子 ポテトサラダ 玉ねぎのスープ	豚ミンチ・木綿豆腐・わかめ・昆布・牛乳・生卵	米・きび砂糖・ごま油・片栗粉・きよさの皮・じゃが芋・マヨネーズ・薄力粉・サラダ油・イチゴジャム・コンソメ	白菜・ニラ・しょうが・人参・きゅうり・玉ねぎ・ミカン・バナナ	牛乳	バナナ
12	水	ご飯	白身魚の野菜あんかけ ほうれんどうのごま和え・さつまいも 豆腐の味噌汁	ダラ・木綿豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりこま・さつま芋・薄力粉	人参・玉ねぎ・ほうれん草・白菜・干し椎茸・バナナ	牛乳	するめ バナナケーキ
13	木	菜ご飯	豚肉の生姜焼 もやしのおかか和え・人参煮 えのきの味噌汁	豚もも・かつお節・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・押麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・クラッカー・イチゴジャム	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・太もやし・人参・きゅうり・えのき茸・干し椎茸	牛乳	おしゃぶり昆布 クラッカーサンド
14	金	ご飯	揚げ豆腐 白菜のゆかり和え・煮豆 大根の味噌汁	木綿豆腐・卵・鶏ミンチ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・サラダ油・食パン・無塩バター・いりこま	グリーンピース・干し椎茸・人参・白菜・しめじ・きゅうり・大根・干し椎茸	牛乳	チーズ セザミトースト
15	土	お弁当の日					牛乳	せんべい
17	月	ご飯	さわらの酢醤油焼 切り干し大根の煮物・キャベツの甘酢和 えのきの味噌汁	サワラ・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・いりこ・かつお節	米・きび砂糖・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・えのき茸・干し椎茸	牛乳	いりこ 焼きおにぎり
18	火	ご飯	肉豆腐 スパゲティサラダ 玉ねぎの味噌汁	豚もも・焼き豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・薄力粉・サラダ油	白菜・人参・グリーンピース・きゅうり・コーン・玉ねぎ・干し椎茸	牛乳	おしゃぶり昆布 人参ケーキ
19	水	ご飯	鮭のチーズ焼 フロッコリーのツナ和え・煮豆 大根の味噌汁	鮭・ミックステーズ・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・昆布・牛乳・つぶあん・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・大根・干し椎茸	牛乳	ぼたもち
20	木	春分の日						
21	金	ご飯	鶏肉のコーンフ레이크焼 ひじきサラダ・かぼちゃ しめじの味噌汁	鶏もも・ひじき・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・マヨネーズ・コーンフ레이크・いりこま・薄力粉・きび砂糖・イチゴジャム・サラダ油	しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・コーン・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ・干し椎茸	牛乳	いちごスコーン
22	土	麺	ジーザン麺 白菜の昆布和え・さつまいも わかめスープ	豚ミンチ・みそ・塩昆布・わかめ・昆布・牛乳・木綿豆腐	中華麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・さつま芋・薄力粉・黒砂糖	人参・玉ねぎ・白菜・きゅうり・しめじ	牛乳	黒糖ソーダ
24	月	ご飯	さばのカレー焼 きゅうりの酢の物・高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	サバ・油揚げ・高野豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・するめ	米・片栗粉・春雨・きび砂糖・サラダ油	きゅうり・コーン・大根・干し椎茸	牛乳	するめ ぶのラスク
25	火	ご飯	豚肉の甘辛炒め かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・昆布・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・白菜・干し椎茸・りんご・干しぶどう	牛乳	りんご レーズンクッキー
26	水	ご飯	さわらのマヨネーズ焼 小松菜の磯和え・煮豆 豆腐の味噌汁	サワラ・白みそ・刻みのり・金時豆・木綿豆腐・わかめ・みそ・昆布・牛乳・つぶあん	米・マヨネーズ・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ココアパウダー・パイシート	小松菜・白菜・しめじ・干し椎茸	ココア	小倉パイ
27	木	菜ご飯	ハヤシライス もやしの中華和え・粉ふき芋	牛もも・牛乳・いりこ・ツナ・刻みのり	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・じゃが芋・マヨネーズ・いりこま	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・太もやし・人参・きゅうり・パセリ・コーン	牛乳	いりこ 韓国風おにぎり
28	金	ご飯	納豆バーグ キャベツのレモン和え・大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	豚ミンチ・ひきわり納豆・木綿豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・昆布・牛乳・ミックステーズ・釜揚げシラス・青のり粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・食パン・マヨネーズ・いりこま	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・レモン・大根・干し椎茸・りんご	牛乳	りんご じゃこトースト
29	土	お弁当の日					牛乳	せんべい
31	月	ご飯	ぶりのみぞ焼 切り干し大根のごまマヨネーズ和え・さつまいも えのきの吸い物	ブリ・みそ・わかめ・昆布・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・いりこま・マヨネーズ・さつま芋・マカロニ	しょうが・切干大根・きゅうり・コーン・えのき茸・玉ねぎ・オレンジ	牛乳	オレンジ マカロニきざめ

※マヨネーズは卵不使用です。
 ※離乳食を喫食される0、1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。
 午後のおやつ時の飲み物は0.1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
 ※汁物のだしは、昆布、椎茸を使用しています。

