

2025年3月

## 献立表

用賀なのはな保育園  
深沢分園

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15・29	土 ごはん ハンバーグ 切り干し大根と ひじきの煮物 味噌汁 果物	米 豚肉、豆腐、たまねぎ、パン粉、豆乳、食塩 ケチャップ にんじん、切り干しだいこん、ひじき、油、三温糖 みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、みそ、ほうれんそう、かぼちゃ	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 533Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.1g
4	18	火 ぎつねうどん 野菜炒め 果物	うどん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、三温糖 しょうゆ、食塩、こまつな、ねぎ 豚肉、にんじん、もやし、にら、油、にんにく しょうゆ、食塩	牛乳 ポテトサラダサンド 食パン、じゃがいも たまねぎ、きゅうり にんじん、マヨドレ 食塩、三温糖	エネルギー 435Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.7g
5		水 ごはん かじきの しょうゆバター お浸し 味噌汁 果物	米 かじき、酒、しょうゆ、バター こまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ かつお節 煮干だし汁、みそ、さといも、だいこん 万能ねぎ	牛乳 チキンナゲット 豆腐、鶏肉、片栗粉、酒 マヨドレ、食塩、油 コーンフレーク	エネルギー 452Kcal たんぱく質 23.2g 脂質 14.2g
6		木 ロールパン ガーリックチキン キャベツサラダ スープ 果物	ロールパン 鶏肉、酒、食塩、しょうゆ、みりん、にんにく たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン缶、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし いんげん、ハム	調製豆乳 おかかおにぎり 米、三温糖、しょうゆ かつお節、ごま	エネルギー 502Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.1g
7	21	金 ごはん 肉豆腐 トマト 味噌汁 果物	米 豚肉、豆腐、はくさい、しめじ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、上白糖、こまつな トマト 煮干だし汁、みそ、カットわかめ、かぼちゃ	牛乳 マラサダ 強力粉、ドライイースト 食塩、三温糖、バター 牛乳、油、グラニュー糖	エネルギー 517Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.3g
8	22	土 チキンピラフ ブロッコリーのソテー スープ 果物	米、バター、鶏肉、たまねぎ、コーン缶、食塩 にんにく、パセリ ブロッコリー、ツナ缶、にんじん、食塩 かつおだし汁、食塩、しょうゆ、さつまいも ほうれんそう	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 495Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.8g
17	31	月 ごはん 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁 果物	米 豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうゆ、上白糖、かつお・昆布だし汁 だいこん、きゅうり、しそふりかけ 煮干だし汁、みそ、豆腐、なめこ、ねぎ	調製豆乳 たこ焼き たこ、ねぎ、小麦粉 かつおだし汁、食塩、油 あおのり、ソース マヨドレ	エネルギー 491Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 13.7g
24		月 わかめごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう トマト 味噌汁 果物	米、炊き込みわかめ 鶏肉、にんにく、しょうが、みりん、しょうゆ、酒 油、片栗粉、小麦粉 ごぼう、にんじん、いんげん、三温糖、しょうゆ みりん、ごま トマト 煮干だし汁、みそ、ほうれんそう、生揚げ	麦茶 ウィンナーおにぎり 米、ウィンナー、しょうゆ みりん、しょうが、のり	エネルギー 546Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.9g

てづくり  
パンの日

# 献立表

2025年3月

用賀なのはな保育園  
深沢分園



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
25	火	ミートソース スパゲティ カリフラワーと コーンのサラダ かぶのスープ 果物	スパゲティ、油、たまねぎ、にんじん、豚肉 三温糖、ケチャップ、食塩、トマト缶、ソース しょうゆ カリフラワー、コーン缶、にんじん、酢、食塩 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ たまねぎ	調製豆乳 シャカシャカポテト じゃがいも、油、カレー粉 食塩、三温糖、あおのり	エネルギー 530Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.7g
26	水	ごはん 鮭の塩焼き ごまあえ 味噌汁 果物	米 鮭、食塩 ブロッコリー、キャベツ、ごま、三温糖、しょうゆ 煮干だし汁、みそ、豆腐、たまねぎ、にんじん	牛乳 ドーナツ 強力粉、三温糖、豆腐 バター、油、粉糖 ベーキングパウダー	エネルギー 501Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.5g
27	木	ぶどうロール キャベツ重ね煮 ゆでブロッコリー コーンスープ 果物	ぶどうロール キャベツ、豚肉、たまねぎ、片栗粉 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ブロッコリー、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、たまねぎ コーン缶、にんじん	牛乳 レモンケーキ 小麦粉、卵、バター、牛乳 上白糖、レモン、粉糖 ベーキングパウダー	エネルギー 528Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.7g
28	金	カレーライス ブロッコリーの おかかかえ 春雨スープ 果物	米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 しょうが、にんにく、ケチャップ、ソース、食塩 しょうゆ、小麦粉、カレー粉、りんご にんじん、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はるさめ にんじん、チンゲンサイ	牛乳 ティラミス風サンド コッペパン、三温糖 クリームチーズ、ココア	エネルギー 578Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.4g
3 誕	生 会	ひな祭り寿司 焼きメンチかつ 白菜サラダ なのはなスープ 果物	米、こんぶ、酢、三温糖、食塩、しょうゆ、三温糖 鮭、にんじん、れんこん、さやえんどう、のり 鶏肉、キャベツ、食塩、パン粉、小麦粉、油、ソース はくさい、ツナ缶、にんじん、しょうゆ、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、そうめん なばな、コーン缶	ぶどうジュース ひなあられおこし ひなあられ、マシュマロ 油 桃の花クッキー 小麦粉、ラード、上白糖 いちごパウダー	エネルギー 565Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.2g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。  
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。  
 ※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。  
 ※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。



10日(月)～14日(金)まではひまわりが考えた献立を提供する  
 「ひまわりウィーク」になります。19日(水)はこの1年間、子どもた  
 ちに人気があったメニューを提供する「お別れ会メニュー」となります。  
 どちらも別紙にてお知らせします。

