



令和7年3月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。
 ・1. 2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 (土) 31 (月)	焼きそば じゃが芋と ウインナーのカレー炒め (1日)牛乳 (31日)すまし汁 果物	・蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 油 ソース 塩 青のり ・じゃが芋 ウインナー いんげん 油 バター しょうゆ ・カレー粉 ・牛乳 ・人参 大根 コーン缶 ほうれん草 昆布鰹節 塩 しょうゆ	牛乳 1日 クラッカー・せんべい 31日 野菜チップ れんこん さつま芋 じゃが芋 油 塩	エネルギー 556kcal たんぱく質 19.0g
3 (月) ひなまつり 	ちらし寿司 野菜の肉巻き 菜の花サラダ すまし汁(1歳) 潮汁(2~5歳) 果物	・米 酢 三温糖 塩 胡麻 鮭 人参 さやえんどう コーン缶 油揚げ しょうゆ ・豚肉 人参 チーズ いんげん 小麦粉 しょうゆ ・三温糖 にんにく 生姜 ・菜の花 ほうれん草 ツナ缶 マヨネーズ ・蛤(2~5歳) 豆腐 麩 三つ葉 塩 しょうゆ ・昆布鰹節	カルピス ひな祭りケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 バター 牛乳 いちご ほうれん草 生クリーム ひなあられ	エネルギー 590kcal たんぱく質 22.7g
4 ・ 18 (火)	ハムチーズサンド ローストチキン ツナサラダ わかめスープ 果物	・■コッペパン ハム チーズ レタス ・鶏肉 玉葱 生姜 にんにく しょうゆ 味醂 油 ・キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 オリーブ油 酢 塩 ・もやし 長葱 わかめ えのき 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 カレーうどん 干しうどん 豚肉 玉葱 人参 長葱 カレー粉 しょうゆ 塩 三温糖 片栗粉	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.6g
5 (水) 17 (月)	ごはん 魚のフライ 煮豆 ほうれん草の磯辺和え 味噌汁 果物	・米 ・かじき 塩 米粉 コーンフレーク 油 ソース ・いんげん豆 三温糖 塩 ・ほうれん草 キャベツ しょうゆ 海苔 ・かぶ かぶの葉 人参 味噌 煮干	牛乳 ポッキー 小麦粉 三温糖 塩 バター 牛乳 スキムミルク	エネルギー 590kcal たんぱく質 21.0g
6 (木)	ごはん ギョーザ もやしの胡麻酢和え 味噌汁 果物	・米 ・豚肉 キャベツ ニラ 塩 餃子の皮 油 しょうゆ ・もやし 人参 チンゲン菜 酢 三温糖 塩 胡麻 ・大根 人参 ごぼう 油揚げ 長葱 蒟蒻 豆腐 味噌 煮干	牛乳 揚げパン ベーグル 油 グラニュー糖	エネルギー 544kcal たんぱく質 17.6g
7 ・ 21 (金)	わかめラーメン 豆腐のつくね ごまきゅうり ゆでいんげん 果物	・中華麺 人参 もやし わかめ 長葱 にんにく 塩 しょうゆ 胡麻油 昆布鰹節 煮干 ほうれん草 ・豆腐 鶏肉 玉葱 ニラ 塩 片栗粉 油 しょうゆ ・三温糖 味醂 ・きゅうり 塩 胡麻油 ・いんげん	牛乳 お好み焼き 小麦粉 豚肉 キャベツ 長葱 じゃが芋 鰹節 油 ソース 青のり マヨネーズ	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.0g
8 ・ 22 (土)	葱チャーハン 豚肉とかぼちゃの煮物 牛乳 果物	・米 ウインナー コーン缶 長葱 人参 胡麻油 塩 胡椒 ・豚肉 南瓜 玉葱 さやえんどう 三温糖 しょうゆ 味醂 ・牛乳	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 503kcal たんぱく質 15.9g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
10 (月) 26 (水)	ごはん 肉団子 ひじきのサラダ 味噌汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豚肉 玉葱 長葱 酒 片栗粉 油 しょうゆ 味醂 三温糖 ・ひじき しょうゆ 胡麻油 きゅうり 人参 しょうゆ 酢 三温糖 塩 油 ・玉葱 南瓜 小松菜 煮干 味噌 	牛乳 10日 冷やし中華 中華麺 焼豚 人参 トマト きゅうり 冷やし中華のタレ 26日 きな粉クリームサンド コッペパン きな粉 三温糖 バター	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.0g
11 (火) 24 (月)	ロールパン 鮭のムニエル ブロッコリーの おかか和え 春雨スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・■ロールパン ・鮭 塩 胡椒 小麦粉 バター ・ブロッコリー 鰹節 しょうゆ ・春雨 ベーコン 人参 玉葱 ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節 	牛乳 わかめおにぎり 米 炊き込みわかめ	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.2g
12 (水)	ごはん ハンバーグ いちごのサラダ トマトスープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豚肉 玉葱 豆腐 パン粉 牛乳 塩 片栗粉 油 ケチャップ ・キャベツ きゅうり 人参 いちご 酢 三温糖 塩 オリーブ油 ・玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ セロリ にんにく トマト缶 バター 昆布 塩 パセリ 	ヨーグルト ウエハース 季節の果物	エネルギー 521kcal たんぱく質 17.7g
13 ・ 27 (木)	麻婆ラーメン ナムル風煮びたし トマト 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・中華麺 豚肉 豆腐 長葱 人参 塩 味醂 にんにく 油 生姜 三温糖 味噌 胡麻油 昆布鰹節 煮干 ・ほうれん草 人参 もやし 油揚げ 三温糖 しょうゆ 酢 胡麻油 生姜 ・トマト 	麦茶 ポテトグラタン じゃが芋 ウインナー 牛乳 マヨネーズ チーズ パセリ	エネルギー 559kcal たんぱく質 23.3g
14 (金) 28 (金)	納豆ごはん 鶏の唐揚げ 中華サラダ けんちん汁 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 納豆 鰹節 万能葱 しょうゆ 海苔 ・鶏肉 しょうゆ 生姜 にんにく 片栗粉 油 ・もやし きゅうり ハム 春雨 しょうゆ 酢 三温糖 胡麻油 ・大根 れんこん 人参 ごぼう 豆腐 油揚げ 長葱 塩 しょうゆ 昆布鰹節 	牛乳 ジャムサンド 食パン いちごジャム	エネルギー 567kcal たんぱく質 17.9g
15 ・ 29 (土)	ツナサンド コーンチャウダー 牛乳 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・■コッペパン ツナ缶 きゅうり マヨネーズ ・玉葱 人参 じゃが芋 クリームコーン缶 コーン缶 牛乳 ブロッコリー ・牛乳 	牛乳 ●クッキー せんべい	エネルギー 524kcal たんぱく質 21.1g
25 (火) 誕生会 	カレーライス りんごサラダ 春雨スープ 果物	<ul style="list-style-type: none"> ・米 豚肉 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 生姜 にんにく セロリ りんご 油 バター 小麦粉 牛乳 ケチャップ ソース しょうゆ カレー粉 ・キャベツ きゅうり りんご 酢 オリーブ油 三温糖 塩 胡椒 ・春雨 チンゲン菜 人参 塩 しょうゆ 昆布鰹節 	オレンジジュース フルーツクレープ 卵 牛乳 三温糖 バター 小麦粉 生クリーム パナナ いちご	エネルギー 586kcal たんぱく質 17.6g