

献立表

2025年03月

富士本保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	カットわかめ、油揚げ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋スコーン	ミルクス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳		
03 月	昼食	① 鮭のちらし寿司 ② お麩のすまし汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ	米、コーン缶、三温糖、白ごま 焼麩(小町麩) マーマレード 三温糖、すりごま	生鮭、さくらでんぶ、刻み海苔 鶏もも肉	人参、きゅうり 玉ねぎ、えのき茸 にんにく、生姜 白菜、菜の花、人参 清見オレンジ	酢、昆布(だし用)、酒、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、塩、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツサンド	ブルマンホワイト	牛乳 ホイップクリーム	いちご、パイナップル、みかん缶	
04 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかわおにぎり		牛乳 チーズ、糸かつお		醤油
05 水	昼食	① じゃこごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご オレンジ(0歳児)	米、白ごま 米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃこ 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、きやいんげん ブロッコリー りんご 清見オレンジ	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
06 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布(だし用) キャベツ、玉ねぎ、人参、きやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ(幼2、乳1.5個)	さつま芋、ぎょうざの皮、油、三温糖、バター	牛乳	りんご	
08 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
10 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかわ和え ⑤ 清見オレンジ	米 さつま芋 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、あおのり 糸かつお	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
11 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー
12 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご オレンジ(0歳児)	米、じゃがいも、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根	カレールー 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
13 木	昼食	① わかめご飯 ② 豆腐とコーンのスープ ③ 松風焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ ⑥ 幼児組 お楽しみ給食	米 コーン缶 パン粉、三温糖、白ごま 三温糖、油	木綿豆腐 鶏ひき肉、牛乳 チーズ	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だし塩、醤油、パセリ粉 米みそ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちごジャム	ベーキングパウダー
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売(乳1.5 幼2 職4) ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げばん	デュラムファイン、油、三温糖	牛乳		ココア(ビュアココア)
15 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮	米 油、三温糖、片栗粉 三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 みりん風、醤油、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋スコーン	ミルクス粉、さつま芋、油、三温糖、黒ごま	牛乳 豆乳		

17月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ボークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃがいも、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 クチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あずき蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、あずき(乾)、スキムミルク		ベーキングパウダー
18火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかわおにぎり	米、白ごま	牛乳 チーズ、糸かつお		醤油
19水	昼食	① じゃこごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご オレンジ(0歳児)	米、白ごま、三温糖 里芋、油、三温糖 白ごま、三温糖	じゃこ 木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご 清見オレンジ	酒、醤油 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	ブルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
21金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布(だし用) キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ(幼2、乳1.5歳)	さつま芋、ぎょうざの皮、油、三温糖、バター	牛乳	りんご	
22土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	ブルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
24月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかわ和え ⑤ 清見オレンジ	米 さつま芋 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、あおのり 糸かつお	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
25火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 里芋 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 ハム	人参、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐とバナナのケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	バナナ、レモン果汁	ベーキングパウダー
26水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご オレンジ(0歳児)	米、じゃがいも、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご 清見オレンジ	カレールー 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
27木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	油揚げ さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草 長ねぎ、梅干し(無添加・低塩分) 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げぱん	デュラムファイン、油、三温糖	牛乳		ココア(ピュアココア)
28金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売(乳1.5 幼2 職4) ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 甘夏	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちごジャム	ベーキングパウダー
29土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜 レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガートースト	ブルマンホワイト、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
31月	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ、りんご キャベツ、きゅうり、人参 グレープフルーツ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	489kcal	19.5g	15.5g	565kcal	23.8g	17.9g