

# 献立表

2025年03月

こども園るんびにい(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん みそ汁 松風焼き 切干大根の煮物	米 さつまいも 砂糖 砂糖	いわし(煮干し)、かつお節花かつお、淡色みそ 鶏ひき肉、豚ひき肉、★卵、淡色みそ、ごま 寿司あげ、いわし(煮干し)	たまねぎ、カットわかめ たまねぎ、しょうが 人参、切り干しだいこん、いんげん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち) しょうゆ
03 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き フルーツ	米、砂糖 ●焼ふ	★卵、鶏ひき肉 いわし(煮干し) 鶏もも肉	人参、ごぼう、さやえんどう、焼きのり、干しいたけ かいわれだいこん、カットわかめ ブロッコリー、マーマレード いちご	酢、しょうゆ、本みりん、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ
04 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 牛肉の卵とじ こぎつねサラダ	米、●押麦  砂糖 油、砂糖	いわし(煮干し) 牛肉(肩)、★卵 ツナ水煮缶、寿司あげ	たまねぎ、はくさい、小ねぎ、干しいたけ ごぼう、人参、たまねぎ、みつば 大根、きゅうり、人参	しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、食塩
05 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 大豆と手羽のトマト煮 青菜のじゃこ和え	米 砂糖 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏手羽元、大豆 しらす干し	たまねぎ、しめじ、小ねぎ 人参、たまねぎ こまつな、キャベツ、人参	ケチャップ、酒、しょうゆ しょうゆ(うすくち)
06 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のカリカリチーズ焼き 大根のマリネ	米  油、砂糖、●パン粉 油、砂糖	寿司あげ、淡色みそ、いわし(煮干し) たい50g、▲粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、小ねぎ 人参、れんこん、パセリ、にんにく 大根、きゅうり、人参、コーン缶	ケチャップ、酒、食塩 酢、しょうゆ、食塩
07 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉の麴焼き キャベツのしそ和え	米 じゃがいも	淡色みそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉 しらす干し	たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ トマト、カリフラワー キャベツ、きゅうり、人参、しそ	
08 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ありがとうの会 親子丼 みそ汁	米、砂糖、片栗粉	★卵、鶏もも肉 淡色みそ、寿司あげ、ソフト豆腐	たまねぎ、人参、ねぎ はくさい、たまねぎ、大根、しめじ、小ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ
10 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	ごはん 豚汁 魚のポテト焼き 野菜炒め	米 板こんにやく じゃがいも、★マヨネーズ 油	豚肉(ばら)、淡色みそ、いわし(煮干し) さわら	はくさい、人参、ごぼう、小ねぎ トマト、パセリ たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、コーン缶	食塩、こしょう しょうゆ
11 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	遠足 お弁当の日		▲牛乳(低脂肪) ▲無塩バター、★卵		
12 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん みそ汁 しゅうまい 納豆サラダ	米  ●しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖 ★マヨネーズ	寿司あげ、淡色みそ、いわし(煮干し) 豚ひき肉 納豆、鶏ささ身	こまつな、たまねぎ、小ねぎ たまねぎ、トマト、はくさい、しょうが もやし、きゅうり、人参	しょうゆ、こしょう、食塩 しょうゆ(うすくち)
13 木	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	アンコールメニュー からあげキーマカレー 白菜とりんごのサラダ	米、なたね油、●小麦粉、片栗粉、油 油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、牛ひき肉、大豆、かつお節花かつお、いわし(煮干し)	たまねぎ、人参、りんご、ピーマン、トマト、セロリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 酢、食塩、しょうゆ(うすくち)
14 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 白菜のみそ汁 五目煮 キャベツの中華和え	米 じゃがいも、板こんにやく、砂糖、油 ごま油、砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚肉(ばら)	はくさい、たまねぎ、しめじ、小ねぎ 大根、人参 キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶	しょうゆ しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 いりこ 芋ようかん	さつまいも、砂糖	▲牛乳、いりこ		かんてん(粉)

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	
15 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	きつねうどん 青菜のしらす和え	●干しうどん、砂糖	寿司あげ、いわし(煮干し)、かつお節花かつお しらす干し	小ねぎ、カットわかめ こまつな、キャベツ、人参	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、本みりん、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり		▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
17 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん お麩のみそ汁 魚の天ぷら 大根と人参のおかか和え	米 ●焼ふ ●小麦粉 砂糖	淡色みそ、いわし(煮干し) たい50g、★卵 糸かつお	たまねぎ、大根、小ねぎ 人参、チンゲンサイ 大根、キャベツ、人参	こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ チーズ 肉みそおにぎり	米、砂糖、油	いりこ ▲チーズ、豚肉(肩)、淡色みそ	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり、しょうが
18 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん 中華スープ ごまみそ煮 酢の物	米、●押麦 ごま油 砂糖 はるさめ、砂糖	豚肉(ばら)、厚揚げ、淡色みそ、すりごま	たまねぎ、えのきたけ、もやし、人参、にら 大根、れんこん、人参、ごぼう、干しいたけ キャベツ、人参、カットわかめ	鶏がらだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 昆布 フランスパン	●フランスパン	▲牛乳(低脂肪)		
19 水	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	お誕生日会 手巻き寿司 すまし汁 大根のごま和え フルーツ	米、★マヨネーズ、砂糖 砂糖	★卵、牛肉(もも)、ツナ水煮缶 ソフト豆腐、いわし(煮干し) ごま	きゅうり、人参、コーン(冷凍)、ねぎ、焼きのり、にんにく 人参、たまねぎ、カットわかめ 大根、ほうれんそう、人参 いちご	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ ジャムマドレーヌ	●小麦粉	▲牛乳、いりこ ▲バター、★卵	りんごジャム	
20	昼食	春分の日				
21 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん たまごのみそ汁 魚のかば焼き 切干大根のバンバンジー風	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 油、砂糖	★卵、寿司あげ、淡色みそ、かつお節花かつお あじ50g 鶏ささ身、ごま	たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) 人参、しょうが きゅうり、人参、切り干しだいこん	しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ おはぎ	もち米、米、砂糖	▲牛乳、いりこ あずき(乾)、きな粉		食塩
22 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	卒園式 お弁当の日				
	午後おやつ	牛乳 昆布 海苔巻きおにぎり		▲牛乳(低脂肪)	焼きのり	
24 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 魚の照り焼き 甘酢野菜	米 さつまいも 砂糖	ソフト豆腐、淡色みそ、いわし(煮干し) ぶり	たまねぎ、しめじ、小ねぎ いんげん、しょうが きゅうり、キャベツ、人参	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	いりこ チーズ ツナおにぎり	米、★マヨネーズ	いりこ ▲チーズ、ツナ水煮缶	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり
25 火	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	麦ごはん すまし汁 厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーのゴマ和え	米、●押麦 油、砂糖 砂糖	いわし(煮干し) 豚肉(もも)、厚揚げ すりごま	みずな、たまねぎ、えのきたけ、小ねぎ はくさい、人参、コーン缶 ブロッコリー、人参	しょうゆ(うすくち)、食塩 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 昆布 ぎょうざピザ	●ぎょうざの皮	▲牛乳(低脂肪) ▲チーズ、豚ひき肉	▲牛乳、いりこ	ピーマン、たまねぎ
26 水	午前おやつ	牛乳(ミルク)いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 小松菜のみそ汁 塩麩肉じゃが お豆のころりんサラダ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 ★マヨネーズ	寿司あげ、淡色みそ、いわし(煮干し) 牛肉(もも) だいず(乾)、▲チーズ	こまつな、たまねぎ 人参、たまねぎ トマト、きゅうり	酒、食塩 しょうゆ(うすくち)、こしょう、食塩
	午後おやつ	牛乳 いりこ しらすぶしおにぎり	米、ごま油	▲牛乳、いりこ しらす干し、かつお節花かつお、ごま		みりん、しょうゆ
27 木	午前おやつ	調製豆乳 昆布		調製豆乳		
	昼食	ごはん すまし汁 魚のタルタルソース 根菜の煮物	米 ★マヨネーズ、片栗粉、油 砂糖	かつお節花かつお ひらめ、★卵	はくさい、たまねぎ、小ねぎ、こんぶ(だし用) きゅうり、人参、たまねぎ 人参、大根、れんこん、いんげん	しょうゆ(うすくち)、食塩 こしょう、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	調製豆乳 昆布 牛乳かん	砂糖	調製豆乳 ▲牛乳	▲牛乳、いりこ	いちご、かんてん(粉)
28 金	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん キャベツのみそ汁 チーズハンバーグ ツナと青菜の和え物	米 ●パン粉、油	淡色みそ、いわし(煮干し) 豚ひき肉、牛ひき肉、★卵、▲チーズ、▲脱脂粉乳 ツナ水煮缶、ごま	たまねぎ、キャベツ、小ねぎ、干しいたけ トマト こまつな、もやし、人参	ケチャップ、こしょう、食塩 しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 いりこ フレンチトースト	●フランスパン、砂糖、油	▲牛乳、いりこ ★卵、▲牛乳	▲牛乳(低脂肪)	
29 土	午前おやつ	牛乳(ミルク) 昆布		▲牛乳(低脂肪)		
	昼食	マーボー丼 もやしのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	ソフト豆腐、豚ひき肉、淡色みそ 淡色みそ、いわし(煮干し)	ねぎ、たまねぎ、人参、にんにく、しょうが もやし、えのきたけ、たまねぎ、小ねぎ	しょうゆ
31 月	午前おやつ	牛乳(ミルク) いりこ		▲牛乳、いりこ		
	昼食	ごはん 納豆汁 魚のタンドリー風焼き 長いものサラダ	米 ながいも、★マヨネーズ	ソフト豆腐、納豆、淡色みそ、かつお節花かつお たい50g、▲ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶、ごま	なめこ、たまねぎ、小ねぎ、出し昆布 人参、カリフラワー、にんにく ほうれんそう、人参、コーン缶	ケチャップ、カレー粉、食塩 食塩
	午後おやつ	いりこ チーズ きつねおにぎり	米、砂糖	いりこ ▲チーズ、寿司あげ	▲牛乳(低脂肪)	焼きのり しょうゆ