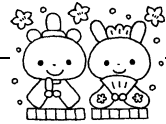


令和 7年度 3月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
2	月	○ごはん ○味噌汁（さつまいも・万能ねぎ） ○鶏のトマトバジル焼き（鶏肉・トマト缶・バジル） ○卵の花の煮物（おから・人参・椎茸・長葱） ○すまし汁（菜の花・花麴） ○ちくわの磯部揚げ（ちくわ・青のり・マヨドレ） ○水菜とささみサラダ（水菜・人参・きゅうり・ささみ）	牛乳 パナチレーズンケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・レーズン）	1杯 - 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.5 g
3	火	○ちらし寿司（米・人参・椎茸・れんこん・コーン・いんげん・桜でんぶ） ○すまし汁（菜の花・花麴） ○ちくわの磯部揚げ（ちくわ・青のり・マヨドレ） ○水菜とささみサラダ（水菜・人参・きゅうり・ささみ）	牛乳 ひし餅風蒸しパン・ひなあられ （小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・ジャム）	1杯 - 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.1 g
4	水	○ごはん ○すまし汁（なめこ・大根） ○魚のみそ焼き（ボウズギンポ・生姜） ○五目煮（大豆・人参・れんこん・こんにゃく・昆布） ○チキンカレー（災害用ごはん・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・里芋・カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・豆乳） ○かぼちゃスープ（災害用かぼちゃスープ） ○もやしのナムル（もやし・きゅうり・わかめ・ごま） ○バナナ	牛乳 お好み焼き風芋餅 （じゃがいも・青のり・中濃ソース・マヨドレ・かつお節）	1杯 - 478 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 1.8 g
5	木	○チキンカレー（災害用ごはん・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・里芋・カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・豆乳） ○かぼちゃスープ（災害用かぼちゃスープ） ○もやしのナムル（もやし・きゅうり・わかめ・ごま） ○バナナ	お茶 ビーフン・チンゲン菜 （ビーフン・豚挽肉・チンゲン菜・人参・玉葱）	1杯 - 475 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当 1.5 g
6	金	○ごはん ○味噌汁（しめじ・玉葱） ○豚のしぐれ煮（豚肉・生姜） ○さつまいもの甘煮（さつまいも） ○すき焼き風うどん（うどん・豚肉・玉葱・人参・えのき・ほうれん草） ○白菜の和え物（白菜・わかめ・コーン） ○チーズ ○バナナ	牛乳 チーズホットク （小麦粉・チーズ）	1杯 - 593 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.3 g
7	土	○すき焼き風うどん（うどん・豚肉・玉葱・人参・えのき・ほうれん草） ○白菜の和え物（白菜・わかめ・コーン） ○チーズ ○バナナ	お茶 ゆかりと昆布のおにぎり （米・ゆかり・塩昆布）	1杯 - 440 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.2 g
9	月	○五目ごはん（災害用五目ごはん） ○味噌汁（白菜・厚揚げ） ○鶏レバーの甘辛煮（鶏レバー・鶏肉・ごぼう・人参・こんにゃく） ○ハリハリ漬け（切干大根・人参・きゅうり・昆布）	牛乳 きなこドーナツ （小麦粉・豆腐・きな粉）	1杯 - 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.5 g
10	火	★タコライス（米・豚挽肉・玉葱・トマト・レタス・チーズ・マヨドレ・トマト缶・中濃ソース・カレー粉） ○オニオンスープ（玉葱・えのき） ★ポテトフライ（じゃがいも） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・人参・コーン・ツナ缶）	牛乳 ★プリン・ビスコ （卵・牛乳・災害用ビスコ）	1杯 - 712 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 28.3 g 食塩相当 1.0 g
11	水	○生妻ごはん（米・生姜・油揚げ・ごま） ○味噌汁（ほうれん草・人参） ○鶏の塩昆布焼き（鶏肉・塩昆布） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参）	牛乳 柚子蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・柚子）	1杯 - 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.9 g
12	木	○味噌ラーメン（中華麺・鶏肉・人参・もやし・キャベツ・コーン） ○筑前煮（災害用筑前煮） ○バナナ	お茶 ★デューモツバ風ごはん （米・豚挽肉・たくあん・万能ねぎ・海苔・マヨドレ）	1杯 - 563 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 1.3 g
13	金	★フィッシュサンド（食パン・まんだい・キャベツ） ○豆乳味噌スープ（人参・玉葱・しめじ・豆乳） ○かぼちゃのフレンチサラダ（かぼちゃ・きゅうり・人参） ○オレシ	牛乳 シナモンロール （小麦粉・ヨーグルト・シナモン・レーズン）	1杯 - 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.9 g
14	土	○チキンピラフ（米・鶏肉・玉葱・人参・グリーンピース） ○コンソメスープ（エリンギ・パプリカ） ○ツナサラダ（小松菜・きゅうり・ツナ） ○バナナ	牛乳 青のりチーズ蒸しパン （小麦粉・青のり・チーズ・牛乳・スキムミルク）	1杯 - 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 0.6 g
16	月	○ごはん ○けんちん汁（豆腐・里芋・人参・万能ねぎ） ○つくね（鶏挽肉・玉葱・マヨドレ） ○カリフラワーのカレー炒め（カリフラワー・ブロッコリー・パプリカ・カレー粉）	牛乳 メーブルスコーン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・メーブルシロップ）	1杯 - 595 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.2 g
17	火	♥ベイクマックスハヤシライス（米・豚肉・人参・玉葱・マッシュルーム・トマト缶・甘納豆・ほうれん草） ♥コンソメスープ（人参・ほうれん草） ♥鶏のコーンクリーム焼き（鶏肉・コーン缶） ♥キャベツのチョレギサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔）	牛乳 ミッキーカップケーキ （小麦粉・牛乳・バター・生クリーム・いちごジャム・ココア）	1杯 - 669 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 0.6 g
18	水	★坦々風うどん（ごはん・豚挽肉・油揚げ・キャベツ・長葱・人参・ちくわ・豆乳・練りごま） ○厚揚げソテー（厚揚げ・人参・もやし・ピーマン） ○バナナ	お茶 おごもじごはん （米・高菜・ごま）	1杯 - 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.4 g



サンドイッチの日

19	木	○ごはん ○味噌汁（水菜・もやし） ○魚のもみじ焼き（メバル・人参・マヨドレ） ○かぼちゃの煮物（かぼちゃ）	○小松菜のおかか和え（小松菜・きゅうり・パプリカ・かつお節） ○オレンジ		牛乳 抹茶豆腐寒天〜黒蜜かけ・ビスコ （豆乳・抹茶・寒天・黒糖・災害用ビスコ）	1杯 - 577 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.7 g
21	土	○中華丼（米・豚挽肉・人参・玉葱・白菜・きくらげ） ○中華スープ（玉葱・コーン） ○ほうれん草のナムル（ほうれん草・人参・もやし） ○バナナ	○ひじきのマヨサラダ（ひじき・小松菜・マヨドレ） ○清見オレンジ		牛乳 抹茶マフィン （小麦粉・牛乳・抹茶）	1杯 - 555 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 0.5 g
23	月	○ごはん ○すまし汁（万能ねぎ・えのき） ○豚の味噌炒め（豚肉） ○がんもの煮物（がんも・人参・玉葱）	○ひじきのマヨサラダ（ひじき・小松菜・マヨドレ） ○清見オレンジ		牛乳 もちもちベーコンパン （小麦粉・じゃがいも・豚ベーコン・チーズ）	1杯 - 564 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 1.7 g
24	火	○ごはん ○味噌汁（麩・わかめ） ○魚の油淋鶏風（メルルサ・長葱） ★じゃが芋のケチャップ炒め（じゃがいも・エリンギ・ピーマン・玉葱・ケチャップ）	○春雨サラダ（春雨・人参・きゅうり・きくらげ） ○いよかん		牛乳 きな粉と甘納豆のスコーン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・きな粉・甘納豆）	1杯 - 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.6 g
25	水	★栄養納豆ご飯（米・納豆・人参・小松菜・青のり・天かす） ○味噌汁（長葱・油揚げ） ○鶏の塩焼（鶏肉・塩麴） ○ごぼうと人参サラダ（ごぼう・人参・きゅうり・コーン・練りごま）	○バナナ		お茶 ★ひるぜん焼きそば （焼きそば麺・鶏肉・キャベツ・人参）	1杯 - 703 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.5 g
26	木	○ごはん ○味噌汁（玉葱・かぼちゃ） ○豚のスタミナ炒め（豚肉） ○揚げ大豆の甘絡め（大豆・れんこん）	○切干大根のサラダ（切干大根・白菜・パプリカ） ○りんご		牛乳 ココアちんすこう （小麦粉・ココア）	1杯 - 609 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.7 g
27	金	☆桜の手まり寿司（米・桜でんぶ・人参・いんげん） ☆すまし汁（三つ葉・椎茸・人参） ☆タンダーリーチキン（鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ） ☆白菜とツナのサラダ（白菜・パプリカ・もやし・ツナ・塩昆布）	☆清見オレンジ	 桜の日	牛乳 桜あんまん （小麦粉・災害用ようかん・いちごジャム・ココア）	1杯 - 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.2 g
28	土	○五目うどん（うどん・豚肉・玉葱・ほうれん草・きくらげ・コーン） ○里芋の煮物（里芋・人参・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ			牛乳 黒糖スコーン （小麦粉・牛乳・黒糖）	1杯 - 504 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.0 g
30	月	○ブルコギ丼（災害用ごはん・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし・ごま） ○わかめスープ（わかめ・コーン・きくらげ） ○さつま揚げの中華煮（さつま揚げ・人参） ○小松菜のナムル（小松菜・しめじ・水菜）	○バナナ		牛乳 春巻きブリトー （春巻きの皮・チーズ・ウィンナー）	1杯 - 581 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.1 g
31	火	○ごはん ○味噌汁（チンゲン菜・豆腐） ○豚レバーのBBQソース（豚レバー・人参・玉葱・れんこん・ピーマン・ケチャップ・中濃ソース） ○キャベツの甘酢和え（キャベツ・人参・大根）	○いよかん		牛乳 りんごとおからクッキー （小麦粉・おから・りんご・豆乳）	1杯 - 560 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 1.2 g

★2月に引き続き、3月もくじら組のリクエストメニュー（★マーク）を取り入れています！

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

♡カリフラワー♡

カリフラワーとは、ブロッコリーと同じくキャベツの変種です。ケールから分化したものがブロッコリー、ブロッコリーの突然変異により白く変化したものがカリフラワーと言われています。
 カリフラワーの栄養素は蕾の部分にビタミンCを多く含んでいます。その量はなんとキャベツの2倍で果物のいちごやみかんに比べても多いのが特徴です。また、便秘対策に役立つ食物繊維、塩分の排出を促すカリウム、体の細胞分裂や成長に欠かせない葉酸なども含まれます。

★調理方法

カリフラワーに含まれる甘味の成分は茎に多く含まれています。水溶性のため水に溶けてしまいます。
 甘味を残したまま調理するときは油と一緒に炒めたり、電子レンジや蒸し器で調理するのがおすすめです！

♡カリフラワーのカレー炒め

【材料】大人2人分+子供1人分

・カリフラワー 200g
 ・ブロッコリー 200g
 ・パプリカ 1/2個
 ・カレー粉 4g
 ・コンソメ 2g
 ・油 適量

【作り方】

- 1、ブロッコリーとカリフラワーを小房に切る。
- 2、1を水でよく洗う。パプリカは千切りにする。
- 3、熱したフライパンに油を入れて、野菜を入れる。
- 4、カレー粉とコンソメを入れて味が整ったら完成です。

