

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) ○豚のマーメイド焼き(豚肉・マーメイド) ○卵の花の煮物(おから・人参・椎茸・長葱) ○ちらし寿司(米・人参・椎茸・れんこん・コーン・いんげん) ○すまし汁(菜の花・花麩) ○鶏のやんばる煮(鶏肉・黒糖) ○野菜とささみサラダ(野菜・人参・きゅうり・ささみ)	牛乳 あんまん (小麦粉・災害用えいようかん)	1杯 - 553 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.7 g
3	火	○ごはん ○味噌汁(なめこ・大根) ○魚のみりん焼き(ボウズギンポ) ○大豆の煮物(大豆・人参・こんにゃく・昆布) ☆チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・れんこん・カレー粉・豆乳) ○かぼちゃスープ(かぼちゃ・野菜) ○もやしのナムル(もやし・きゅうり・人参) ○バナナ	牛乳 ひし餅風蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・いちごソース)	1杯 - 541 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 10.7 g 食塩相当 1.7 g
4	水	○ごはん ○味噌汁(なめこ・大根) ○魚のみりん焼き(ボウズギンポ) ○大豆の煮物(大豆・人参・こんにゃく・昆布) ☆チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・れんこん・カレー粉・豆乳) ○かぼちゃスープ(かぼちゃ・野菜) ○もやしのナムル(もやし・きゅうり・人参) ○バナナ	牛乳 お好み焼き風いもちろ (じゃがいも・青のり・中濃ソース・マヨネーズ)	1杯 - 497 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当 1.7 g
5	木	○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・きゅうり・コーン) ○チーズ ○バナナ	お茶 ビーフソテー (ビーフ・豚挽肉・チンゲン菜・人参・玉葱)	1杯 - 468 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.0 g 食塩相当 1.4 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・きゅうり・コーン) ○チーズ ○バナナ	牛乳 ☆チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	1杯 - 558 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.4 g
7	土	○ごはん ○味噌汁(ほうれん草・しめじ) ○魚のみりん焼き(メバル・人参・マヨネーズ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース) ☆さつまいもごはん(米・さつまいも) ☆中華スープ(わかめ・コーン・玉葱) ☆餃子(餃子の皮・豚挽肉・白菜・ニラ・生姜・にんにく) ☆チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔)	お茶 ゆかりと昆布のおにぎり (米・ゆかり・塩昆布)	1杯 - 475 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.3 g 食塩相当 1.5 g
9	月	○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) ○大根の甘酢和え(大根・人参・きゅうり)	牛乳 りんごおからクッキー (小麦粉・おから・りんご・豆乳・シナモン)	1杯 - 566 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.4 g
10	火	○ごはん ○味噌汁(ほうれん草・しめじ) ○魚のみりん焼き(メバル・人参・マヨネーズ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース) ☆さつまいもごはん(米・さつまいも) ☆中華スープ(わかめ・コーン・玉葱) ☆餃子(餃子の皮・豚挽肉・白菜・ニラ・生姜・にんにく) ☆チョレギサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔)	牛乳 柚子蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・柚子)	1杯 - 503 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.5 g
11	水	☆味噌ラーメン(中華麺・豚肉・人参・もやし・キャベツ・コーン) ☆春雨ソテー(春雨・人参・玉葱・チンゲン菜) ○りんご	牛乳 ☆2種のシュガードーナツ (食パン・りんご・メープルシロップ・バター・スキムミルク・豆乳)	1杯 - 633 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.4 g
12	木	☆ごはん・手作りひりかけ(米・煮干し・ごま・かつお節・青のり) ○味噌汁(かんぴょう・長葱) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○根菜の炒め物(人参・ごぼう・れんこん) ○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(人参・きゅうり・ツナ) ○バナナ	お茶 ☆おひさまごはん (米・豚挽肉・たくあん・人参)	1杯 - 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.7 g 食塩相当 1.3 g
13	金	☆ごはん・手作りひりかけ(米・煮干し・ごま・かつお節・青のり) ○味噌汁(かんぴょう・長葱) ○鶏の塩昆布煮(鶏肉・塩昆布) ○根菜の炒め物(人参・ごぼう・れんこん) ○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(人参・きゅうり・ツナ) ○バナナ	牛乳 ☆天芋いも (さつまいも・ごま)	1杯 - 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.8 g
14	土	○ごはん ☆けんちん汁(豆腐・里芋・人参・万能ねぎ) ○豚の味噌焼き(豚肉) ○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 コーンマフィン (小麦粉・コーン・牛乳)	1杯 - 568 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当 0.5 g
16	月	○ごはん ☆けんちん汁(豆腐・里芋・人参・万能ねぎ) ○豚の味噌焼き(豚肉) ○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 メープルスコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ)	1杯 - 582 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.3 g
17	火	○ごはん ○味噌汁(長葱・油揚げ) ☆魚の竜田揚げ(アジ) ○かぼちゃの煮物(かぼちゃ)	牛乳 抹茶豆乳寒天〜黒蜜かけ (豆乳・抹茶・寒天・黒糖)	1杯 - 564 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.5 g
18	水	○抱負風うどん(うどん・鶏挽肉・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・ピーマン) ○バナナ	お茶 おごもじごはん (米・高菜・ごま)	1杯 - 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.6 g

19	木	☆お楽しみ☆		178	たんぱく質 20.8g 脂質 19.1g 食塩相当 0.9g
誕生会					
21	土	○中華丼(米・豚肉・人参・玉葱・白菜・きくらげ) ○コーンスープ(コーン・パプリカ) ○ほうれん草のナムル(ほうれん草・人参・もやし) ○バナナ		牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・ジャム)	502 kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.2g 食塩相当 0.4g
23	月	○ごはん ○ひじきと青菜のサラダ(ひじき・小松菜・人参) ○すまし汁(万能ねぎ・椎茸) ○清見オレンジ ○鶏つくね(鶏挽肉・玉葱・マヨドレ) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・グリーンピース)		牛乳 バナナレーズンケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・レーズン)	628 kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.5g 食塩相当 1.8g
24	火	○ごはん ○春雨サラダ(春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ) ○味噌汁(麩・わかめ) ○グレープフルーツ ○魚の油淋鶏風(メルルーサ・長葱) ○じゃがいものケチャップ炒め(じゃがいも・エリンギ・ピーマン・玉葱・ケチャップ)		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)	551 kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g 食塩相当 1.9g
25	水	☆栄養納豆ご飯(米・納豆・人参・小松菜・青のり・ごま) ○味噌汁(水菜・もやし) ○バナナ ○鶏の塩麹焼き(鶏肉・塩麹) ○ごぼうサラダ(ごぼう・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ・練りごま)		お茶 焼きそば (焼きそば麺・豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱・中濃ソース)	470 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 8.3g 食塩相当 1.4g
26	木	○ごはん ○白菜の柚子和え(白菜・きゅうり・もやし・柚子) ○味噌汁(玉葱・かぼちゃ) ○りんご ○豚肉の甘辛炒め(豚肉) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・いんげん)		牛乳 フルーツカクテル (災害用フルーツミックス缶・バナナ)	485 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.6g 食塩相当 1.4g
27	金	○ハヤシライス(米・豚肉・人参・玉葱・マッシュルーム・トマト缶) ○コンソメスープ(人参・コーン) ☆キャベツソテー(キャベツ・玉葱・ピーマン) ○清見オレンジ		牛乳 ☆チーズチヂミ (おから・玉葱・人参・万能ねぎ・チーズ)	550 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 19.9g 食塩相当 1.3g
28	土	○五目うどん(うどん・鶏肉・玉葱・人参・きくらげ・わかめ) ○根菜の煮物(里芋・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ		牛乳 黒糖バンケーキ (小麦粉・牛乳・黒糖)	495 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 15.9g 食塩相当 2.2g
30	月	○フルコギ丼(米・豚肉・春雨・人参・玉葱・ニラ・もやし・ごま) ○わかめスープ(わかめ・しめじ) ○オレンジ ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱) ○小松菜の和え物(小松菜・パプリカ・人参)		牛乳 ☆ツナマヨまん (小麦粉・じゃがいも・玉葱・ツナ・コーン・マヨドレ)	567 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.7g 食塩相当 1.8g
31	火	○ごはん ○バナナ ○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 きな粉ドーナツ (小麦粉・豆腐・きな粉)	555 kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.0g 食塩相当 1.5g

※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

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

♡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されています。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、野菜を炒める。
4. カレー粉とコンソメを入れて味を整えたら完成です。

