

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和7年度3月（弥生）献立表



目標
春野菜を食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。

乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ひな祭りちらし寿司 鯖の西京焼き 菜の花としめじのお浸し 手まり麩のすまし汁 いちご	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	ビーフカレー ココロ野菜とチーズのサラダ パイザヌヌスープ フルーツゼリー	雑穀ご飯 鯖の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 清見オレンジ	豚肉の甘辛丼 もやしと人参のツナサラダ きのこの味噌汁 ヨーグルト
3時	みかんたっぷりケーキ ヨーグルトドリンク	桜蒸しパン ひなあられ 緑茶	粉ふき芋 牛乳	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 麦茶	バナナケーキ 牛乳	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補† - 508 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 76.6 g	I補† - 441 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.4 g	I補† - 432 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 590 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 19.0 g 炭水化物 94.0 g	I補† - 511 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 71.0 g	I補† - 562 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 16.4 g 炭水化物 84.4 g
	9	10	11	12	13	14
昼食	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	ロールパン エビグラタン 3色野菜のさっぱりサラダ オニオンスープ カルピスゼリー	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり和え きのこ若布のスープ ヨーグルト	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麩炒め 胡瓜と若布の酢の物 ニラ玉味噌汁 りんご	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	マカロニきな粉 牛乳	プリンアラモード お楽しみジュース	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	トマトリゾット 麦茶	チーズバーグ ヨーグルトドリンク	ツナおにぎり 牛乳
	I補† - 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.7 g	I補† - 603 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.0 g	I補† - 511 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 66.8 g	I補† - 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 541 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 79.4 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	16	17	18	19	20	21
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 大根としめじの味噌汁 オレンジ	ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト	納豆の卵とじ丼 小松菜の胡麻和え 新ごぼうの味噌汁 でこぼん	チキンカレー ココロ野菜とチーズのサラダ パイザヌヌスープ フルーツゼリー		
3時	みかんたっぷりケーキ ヨーグルトドリンク	挽肉チャーハン 麦茶	フライドポテト 牛乳	牡丹餅 せんべい ほうじ茶		
	I補† - 508 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 76.6 g	I補† - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g	I補† - 459 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.5 g 炭水化物 73.9 g	I補† - 581 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.6 g 炭水化物 103.0 g		
	23	24	25	26	27	28
昼食	ご飯 鶏の磯部揚げ 新ごぼうと蓮根のマヨサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 いよかん	胚芽ご飯 鯖のカラフル焼き 白菜と胡瓜の胡麻ドレッシングサラダ けんちん汁 はっさく	キャベツの塩焼きそば ブロッコリーとささみのさっぱり和え きのこ若布のスープ ヨーグルト	ご飯 筑前煮 ほうれん草のおかか和え 板麩とえのきの味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉とブロッコリーの塩麩炒め 胡瓜と若布の酢の物 ニラ玉味噌汁 りんご	ご飯 鶏じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 ヨーグルト
3時	マカロニきな粉 牛乳	パンフディング ヨーグルトドリンク	桜えびのおにぎり ごぼうチップス 麦茶	トマトリゾット 麦茶	チーズバーグ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳
	I補† - 469 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 18.2 g 炭水化物 59.7 g	I補† - 570 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 17.9 g 炭水化物 84.7 g	I補† - 511 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.2 g 炭水化物 66.8 g	I補† - 443 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.3 g 炭水化物 79.2 g	I補† - 546 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 17.9 g 炭水化物 73.8 g	I補† - 554 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 90.6 g
	30	31				
昼食	雑穀ご飯 鯖の揚げ焼きおろしあんかけ かぶと胡瓜の利休和え 里芋ときのこの味噌汁 清見オレンジ	ご飯 肉豆腐 大根の柚香和え かぶとしめじの味噌汁 ヨーグルト				
3時	梅おかかおにぎり 小魚 麦茶	挽肉チャーハン 麦茶				
	I補† - 447 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 72.7 g	I補† - 506 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 11.6 g 炭水化物 83.2 g				