



2025年度 3月 献立表



健生保育園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	その他	アレルギー
2(月)	お菓子	白身魚のポテトチーズ焼き、ひじきの煮物、ごはん	たいやき、牛乳	かれないピザ用チーズ、ひじき、油あげ、蒸し大豆、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油、米、たい焼(冷)	たまねぎ、コングリム、にんじん、しいたけ(乾)	塩、酒、コンソメ、こいくちしょうゆ、だし、汁、水	
3(火)	牛乳	行事食 ひなまつりちらしずし、すまし汁(花麩・わかめ)、ミニゼリー	行事食 いちごロールケーキ、牛乳	ツナ缶、卵、かにかまぼこ、きざみのり、カットわかめ、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、花麩、ミニゼリー、ロールケーキ、生クリーム	にんじん、しいたけ(乾)、きゅうり、ブロッコリー、いちご	こいくちしょうゆ、みりん、だし、薬、水、塩、だし汁、うすくちしょうゆ	
4(水)	お菓子	メンチカツ、ブロッコリー、ミネストローネ、ロールパン	塩せんべい、牛乳	メンチカツ、ベーコン、牛乳	油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、ロールパン、塩せんべい	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットマト	塩、コンソメ、こしょう、ケチャップ、水	
5(木)	牛乳	しょうゆラーメン、ミートボールのケチャップ煮、みかん	鶏ごぼうごはん、牛乳	豚肉、ミートボール、鶏もも、牛乳	干し中華めん(乾)、油、ごま油、かたくり粉、米、こんにゃく	もやし、こまつな、にんじん、ピーマン、みかん、ごぼう	こいくちしょうゆ、コンソメ、こしょう、水、みりん	
6(金)	お菓子	肉じゃが、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	ジャムサンド、牛乳	豚肉、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、米、食パン、いちごジャム	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり	こいくちしょうゆ、みりん、だし、酢、塩	
7(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット	にんじん		
9(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ふろふき大根、ごはん	フレンチトースト、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、昆布、牛乳、卵	ごま油、かたくり粉、砂糖、いりごま、米、食パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、大根	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水、赤み、あわせみそ、みりん、酒	
10(火)	牛乳	ドライカレー、ほうれん草とコーンのソテー、ぶどうゼリー	かりんとう(青のり)、牛乳	合いびき肉、寒天、青のり、牛乳	米、油、砂糖、うどん(ゆで)	にんじん、ピーマン、たまねぎ、カットマト、ほうれんそう、コーン缶、ぶどうゼリー	カレールウ、ウスターソース、塩、こしょう、水、こいくちしょうゆ	
11(水)	お菓子	アジフライ、ブロッコリー、ポテトサラダ、ごはん	コーンスナック、牛乳	あじフライ(冷)、ツナ缶、牛乳	油、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、米、コーンスナック	ブロッコリー、ミックスベジタブル	塩、酢	
12(木)	牛乳	三色丼、味噌汁(わかめ・麩)、ミニゼリー	鬼まんじゅう、牛乳	鶏ひき肉、卵、カットわかめ、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、麩、ミニゼリー、さつまいも、小麦粉、上新粉	しょうが、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし、あわせみそ	たまご：弁当
13(金)	お菓子	卒園お祝い膳 チキンライス、コロケ、ミニトマト、コーンスープ	ドーナツ、牛乳	鶏もも、豆乳、牛乳	米、マーガリン、マヨネーズ、コロケ、油、かたくり粉、ドーナツ	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、コングリム	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、水	
14(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
16(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め、ミニポテトフライ、ごはん	バナナケーキ、牛乳	豚肉、牛乳	砂糖、油、フライドポテト(冷)、米、ホットケーキミックス	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、バナナ	こいくちしょうゆ、あわせみそ、水	
17(火)	牛乳	ホットドック(ウインナー・ハンバーグ)、コールスロー	お祝いメニュー 紅白まんじゅう、ビスケット、牛乳	ウインナー、ハンバーグ(冷)、かにかまぼこ、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖、紅白まんじゅう、ビスケット	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、水、酢、塩	たまご：弁当
18(水)	お菓子	鶏の唐揚げ、ほうれん草大豆サラダ、ごはん	みたらし団子、牛乳	鶏肉、蒸し大豆、魚肉ソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳	小麦粉、かたくり粉、油、マヨネーズ、砂糖、米、上新粉、白玉粉	しょうが、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、酒、水	
19(木)	牛乳	ソース焼きそば、かぼちゃの煮物、バナナ、牛乳	スペシャルプリン	豚肉、青のり、牛乳	中華めん(蒸し)、油、砂糖、プリン、ホイップ用クリーム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、かぼちゃ、バナナ、みかん缶	やきそばソース、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、だし、汁	
20(月)	春分の日							
21(土)	牛乳	惣菜パン、ヨーグルト、オレンジジュース	せんべい	ヨーグルト	惣菜パン、せんべい	オレンジジュース		
23(月)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、小麦粉、マーガリン、マーマレード	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢、ベーキングパウダー	
24(火)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ、ブロッコリーとツナのサラダ、ミニゼリー、牛乳	ココアムース	合いびき肉、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	スパゲッティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ、いりごま、ミニゼリー、生クリーム、マシュマロ、デコスプレー	たまねぎ、にんじん、カットマト、ブロッコリー、いちご	赤み、あわせみそ、塩、こしょう、酒、水、こいくちしょうゆ、ココア	
25(水)	お菓子	豚丼、味噌汁(豆腐・あおさ)、りんご	しょうゆせんべい、牛乳	豚肉、木綿豆腐、あおさ、牛乳	米、砂糖、しょうゆせんべい	キャベツ、ほうれんそう、りんご	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、あわせみそ、だし	
26(木)	牛乳	バイキングおかわり給食 ツナサンド、ハムチーズサンド、根野菜のコロコロスープ、フルーツポンチ	コーンフレーク	ツナ缶、ハム、プロセスチーズ、魚肉ソーセージ、寒天、牛乳	食パン、マーガリン、マヨネーズ、さつまいも、砂糖、コーンフレーク	大根、たまねぎ、にんじん、コーン缶、もも缶、みかん缶、りんごジュース	塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、水	
27(金)	お菓子	赤魚と大根の煮付け、ほうれん草のごま和え、しそごはん	バームクーヘン、牛乳	赤魚、牛乳	砂糖、すりごま、米、バームクーヘン	大根、しょうが、ほうれんそう、にんじん、ゆかり	こいくちしょうゆ、酒、水	
28(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
30(月)	お菓子	タンドリーチキン、ブロッコリー、切干大根の煮物、ごはん	メロンパン、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、油あげ、牛乳	マヨネーズ、油、砂糖、米、メロンパン	にんにく、ブロッコリー、切り干し大根、にんじん	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、塩、みりん、こいくちしょうゆ、だし、汁	
31(火)	牛乳	チャプチェ、中華風たまごスープ、わかめおにぎり	じゃこトースト、牛乳	牛肉(和牛)、卵、炊き込みわかめ、しらす干し、青のり、牛乳	はるさめ、ごま油、砂糖、いりごま、かたくり粉、米、食パン、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし	コンソメ、こいくちしょうゆ、水、塩	

月平均栄養価(3才以上児)

エネルギー 559kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.0g 食塩相当量 1.9g

月平均栄養価(3才未満児)

エネルギー 423kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.2g 食塩相当量 1.5g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2025年度 3月 離乳食献立表

	午前おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
2	月	赤ちゃんせんべい 〈白身魚のポテト煮〉 かれい28gじゃがいも 21g たまねぎ 11g コーンクリーム 18g コンソメ 〈ひじきの煮物〉 ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
3	火	牛乳 〈ひなまつり混ぜご飯〉 米 35g にんじん 5.6g ツナ缶 11g きゅうり 7g ブロッコリー 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 14g だし汁 こいくちしょうゆ 砂糖 粥の方は粥 〈すまし汁(麩・わかめ)〉 麩 1.4g カットわかめ 0.42g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ミニゼリー〉 1こ	ダンヨーグルト	
4		赤ちゃんせんべい 〈鶏肉の煮物〉 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ミネストローネ〉 たまねぎ 21g キャベツ 14g にんじん 7g じゃがいも 18g ツナ缶10g カットマト 13g コンソメ砂糖 こいくちしょうゆ 〈ロールパン〉 ロールパン 2/3個 〈パン粥〉 ロールパン 2/3個 粉ミルク	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
5	木	牛乳 〈しょうゆラーメン〉 うどん(乾麺) 12g 豚肉7g もやし 14g こまつな 18g にんじん 7g こいくちしょうゆ コンソメ 〈ツナのトマト煮〉 ツナ缶 35g たまねぎ 30g トマトキューブ 30g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ かつくり粉 〈みかん〉 みかん 1/2個	わかめご飯 牛乳	
6	金	赤ちゃんせんべい 〈肉じゃが〉 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん 3.5g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 〈きゅうりとわかめのだし煮〉 きゅうり 11g カットわかめ 0.53g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	食パン 牛乳	
7	土	牛乳 〈離乳レトルト〉 キューピーレトルト1個 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g 〈揚げ出し豆腐〉厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉	あかちゃんせん	
9	月	赤ちゃんせんべい 〈厚揚げの煮物〉 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かつくり粉 〈ふろふき大根〉 大根 35g 昆布 0.7g あわせみそ 砂糖 だし汁 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
10	火	牛乳 〈トマト煮〉 米 55g 合いびき肉 20g にんじん 15g ピーマン 10g たまねぎ 30g カットマト 10g こいくちしょうゆ コンソメ かつくり粉 〈ほうれん草とコーンの煮物〉 ほうれんそう 21g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ミニゼリー〉 ミニゼリー1個	ゼリー 牛乳	
11	水	赤ちゃんせんべい 〈煮魚〉 たら20g ブロッコリー15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ポテトミルク煮〉 じゃがいも 28g にんじん 14g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
12	木	牛乳 〈三色丼〉 米 35g 鶏ひき肉21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 卵 21g 砂糖 だし汁 〈味噌汁〉 麩2.1g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁 〈ミニゼリー〉 1こ	ふかしいも 牛乳	たまご: 弁当
13	金	赤ちゃんせんべい 〈チキンライス風〉 米 35g 鶏もも 14g にんじん 11g たまねぎ 11g トマトピューレ コンソメ 〈じゃがいもと鶏ミンチの煮物〉 鶏ひき肉25g じゃがいも 30g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ミニトマト14g 〈コンソープ〉 コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ かつくり粉	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
14	土	牛乳 〈離乳レトルト〉 キューピーレトルト1個 〈ブロッコリー〉ブロッコリー20g 〈バナナ〉バナナ35g 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
16	月	赤ちゃんせんべい 〈なすと豚肉のみそ煮〉 なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 かつくり粉 〈粉ふき芋〉 じゃがいも 30g 塩 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
17	火	牛乳 〈ロールパン〉 ロールパン 2/3個 〈厚焼き玉子〉鶏卵20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈キャベツミルク煮〉 キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩	ゼリー 牛乳	たまご: 弁当
18	水	赤ちゃんせんべい 〈鶏肉の煮物〉 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ほうれん草大豆ミルク煮〉 蒸し大豆15g ほうれんそう 20g にんじん 8g 粉ミルク 塩 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	きなこ豆腐 牛乳	
19	木	牛乳 〈焼きそば風〉 うどん(乾麺)12g 豚肉11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈かぼちゃの煮物〉 かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈バナナ〉バナナ 25g 〈牛乳〉牛乳 30g	かつばえびせん しらすわかめせんべい	
20	金	春分の日		
21	土	牛乳 〈離乳レトルト〉 キューピーレトルト1個 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
23	月	赤ちゃんせんべい 〈麻婆豆腐〉 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かつくり粉 〈じゃがいもの煮物〉 じゃがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
24	火	牛乳 〈スパゲティボロネーゼ風〉 つどん(乾麺)12g 合いびき21g たまねぎ 25g にんじん 7g カットマト 17g あわせみそ 砂糖 粉ミルク 〈ブロッコリーとツナのミルク煮〉 ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 〈ミニゼリー〉 1こ 〈牛乳〉牛乳 30g	ダンヨーグルト	
25	水	赤ちゃんせんべい 〈豚丼〉 米 39g 豚肉 21g キャベツ 21g ほうれんそう 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かつくり粉 〈味噌汁(豆腐・あおさ)〉 木綿豆腐 21g あおさ0.28g あわせみそ だし汁 〈りんご〉りんご 32g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
26	木	牛乳 〈食パン〉食パン0.8枚 〈パン粥〉食パン0.8枚 粉ミルク 〈ツナの煮物〉 ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かつくり粉 〈根野菜のココロスープ〉 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶 2.1g コンソメ 〈りんごゼリー〉 りんごジュース 21g 水 寒天 0.11g 砂糖	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
27	金	赤ちゃんせんべい 〈赤魚と大根の煮付け〉 赤魚 21g 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ほうれん草の煮物〉 ほうれんそう 18g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かつくり粉 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
28	土	牛乳 〈離乳レトルト〉 キューピーレトルト1個 〈ブロッコリー〉ブロッコリー20g 〈バナナ〉バナナ35g 〈牛乳〉牛乳30g	あかちゃんせん	
30	月	牛乳 〈鶏肉のトマト煮〉 鶏もも20g にんじん 15g たまねぎ 25g ブロッコリー 14g 砂糖 カットマト 10g こいくちしょうゆ コンソメ かつくり粉 〈大根の煮物〉 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 〈ごはん〉ごはん75-90g 〈粥〉粥75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
31	火	赤ちゃんせんべい 〈じゃがいも芋の煮物〉 じゃがいも40g 牛肉(和牛)14g たまねぎ 7g にんじん 7g ピーマン 4.2g コンソメ こいくちしょうゆ 砂糖 〈たまごスープ〉 卵 7g もやし 14g コンソメ こいくちしょうゆ かつくり粉 〈わかめごはん〉ごはん75-90g たきこみわかめ 粥の方はかゆ	ゼリー 牛乳	