

令和7年3月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

| 日 曜 | 朝のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 使用食品 |
|------|------------------|---|--|---|
| 1 土 | 牛乳 お菓子 | 五目うどん 南瓜の煮つけ | 牛乳 くだもの お菓子 | ◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子 |
| 3 月 | 牛乳 ベビーせんべい | ちらし寿司 お浸し 清汁 | 牛乳 ももゼリー ひなあられ | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆精白米、白ごとう、酢、塩、高野豆腐、人参、干しいたけ、かんぴょう、ちりめんじゃこ、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、コーン缶(粒)、絹さや、きざみのり/青梗菜、なばな、濃口しょうゆ/白玉ふ、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/国産ももゼリー/巾着アツマンひなあられ |
| 4 火 | 牛乳 ハイハイン (野菜) | ロールパン (3~5歳ｸｽ) ミートスパゲティ 春キャベツのスープ | 牛乳 スイートポテト | ◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆ロールパン/スパゲティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、米の粉、ｺﾝｽﾀｰｰ、油、塩・ｺｼょｰ、ｳｽﾀｰｰ/春キャベツ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも、バター、牛乳、白ごとう、卵 |
| 5 水 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん さわらの塩こうじ焼 切干大根のいり煮 みそ汁 | 牛乳 オレンジ ランチクラッカー | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/さわら、塩こうじ/切干大根、人参、平天 ※卵不使用、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、油/南瓜、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節 ◆牛乳/オレンジ/ランチクラッカー |
| 6 木 | 牛乳 ハイハイン | ﾊﾞｲｯﾌﾟﾙﾊﾞﾝｽ 豚カツ きゅうりとコーンのお浸し ｺﾝｽﾓｰｽｰﾌﾟ | 牛乳 りんごケーキ | ◆牛乳、ハイハイン ◆ﾊﾞｲｯﾌﾟﾙﾊﾞﾝｽ/豚ヒレ肉、塩・ｺｼょｰ、小麦粉、卵、パン粉、油/きゅうり、コーン缶(粒)、濃口しょうゆ/じゃがいも、たまねぎ、人参、セロリ、ｺﾝｽﾀｰｰ、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ、白ごとう、りんご、卵、油 |
| 7 金 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | ごはん さつま汁 おかか | 牛乳 揚げパン | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/鶏肉、うす揚、さつまいも、大根、人参、こんにやく、青ねぎ、みそ、けずり節/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/ソフトフランス、油、きな粉、白ごとう |
| 8 土 | 牛乳 お菓子 | 焼きそば 清汁 | 牛乳 くだもの お菓子 | ◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、人参、太もやし、青ねぎ、油、塩・ｺｼょｰ、とんかつｰｽ、ｳｽﾀｰｰ、あおさ粉/おつゆふ、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/くだもの/お菓子 |
| 10 月 | 牛乳 ベビーせんべい | パンプキンパン 鶏肉のコーンスープ 白菜サラダ | 牛乳 ツナカレーおにぎり | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆パンプキンパン/鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生ﾏｯｼﾞｰﾙｰﾑ、コーン缶(粒ｸｰｰ)、牛乳、油、ｺﾝｽﾀｰｰ、塩・ｺｼょｰ/白菜、ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾞｷ、ｰｰｰ、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ、カレー粉、塩 |
| 11 火 | 牛乳 ハイハイン (野菜) | ごはん 鮭の照焼 三色あえ みそ汁 | 牛乳 ココアサンド | ◆牛乳、ハイハイン (野菜) ◆精白米/生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ごとう/じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/食パン、コーンｽﾀｰｰ、白ごとう、牛乳、純ココア |
| 12 水 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん ハヤシライス しらすあえ | 牛乳 オレンジ ぶくぶくこくとうﾋﾞｽｸｯﾄ おやつ昆布 (3~5歳ｸｽ) | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ｳｽﾀｰｰ、油/きゅうり、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ ◆牛乳/オレンジ/ぶくぶく こくとうﾋﾞｽｸｯﾄ/おやつ昆布 |
| 13 木 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | 赤飯 鶏のごま焼サクサク いそべあえ 清汁 | 牛乳 りんご お米deお祝いケーキ | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米、もち米、小豆、塩/鶏もも肉、塩・ｺｼょｰ、ｳｽﾀｰｰ、ﾏﾖﾄﾞﾚ、パン粉、白いりごま、油/白菜、人参、きざみのり、濃口しょうゆ/かまぼこ ※卵不使用、人参、みつば、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/お米deお祝いケーキ (いちご) |
| 14 金 | 牛乳 ハイハイン | コッペパン たつた揚 煮びたし わかめスープ | 牛乳 はっさく ぱりんこ | ◆牛乳、ハイハイン ◆コッペパン /キングフィレ、土生姜、濃口しょうゆ、片栗粉、油/小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、豆苗、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/はっさく/ぱりんこ 減塩 |
| 15 土 | 牛乳 お菓子 | 五目うどん 南瓜の煮つけ | 牛乳 くだもの お菓子 | ◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子 |

◇ 献立内容は予定ですので、変更になることがあります。

◇ 初めての食品は、家庭で食べてから園で食べるようにしましょう。

| | | | |
|-------------------------|------------------|-------------------|--|
| お茶 お菓子 生活発表会 | ごはん 豚丼 みそ汁 | 牛乳 くだもの お菓子 | ◆お茶、お菓子 ◆精白米/豚肉、たまねぎ、青梗菜、人参、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、油、片栗粉/じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子 |
|-------------------------|------------------|-------------------|--|

※平日に生活発表会のある園は、上記の献立に変更になります。

令和7年3月 献立表



吹田市立保育園
いずみ小規模園

3歳以上児/3歳未満児

| 日 曜 | 朝のおやつ | 昼食 | 午後のおやつ | 使用食品 |
|------|--------------------------|--|--|---|
| 17 月 | 牛乳 ハイハイ (野菜) | ロールパン (3~5歳クラス) ミートスパゲティ 春キャベツのスープ | 牛乳 スイートポテト | ◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆ロールパン/スパゲティ、豚ミンチ、たまねぎ、人参、しめじ、ケチャップ、米の粉、コソメ粉、油、塩・こしょう、ウスターソース/春キャベツ、たまねぎ、人参、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/さつまいも、バター、牛乳、白ごとう、卵 |
| 18 火 | 牛乳 お子様せんべい | ごはん さわらの塩こうじ焼 切干大根のいり煮 みそ汁 | 牛乳 オレンジ ランチクラッカー | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/さわら、塩こうじ/切干大根、人参、平天 ※卵不使用、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節、油/南瓜、たまねぎ、えのきだけ、みそ、けずり節 ◆牛乳/オレンジ/ランチクラッカー |
| 19 水 | 牛乳 ルヴァンクラシカル | ごはん さつまい おかか | 牛乳 揚げパン | ◆牛乳、ルヴァンクラシカル ◆精白米/鶏肉、うす揚、さつまいも、大根、人参、こんにやく、青ねぎ、みそ、けずり節/ブロッコリー、花かつお、濃口しょうゆ ◆牛乳/ソフトフランス、油、きな粉、白ごとう |
| 21 金 | 牛乳 ハイハイ | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ピーマン汁 | 牛乳 いちごジャム蒸しパン | ◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、ピーマン、みそ、濃口しょうゆ、三温糖、油/ピーマン、人参、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、いちごジャム、白ごとう、水、油 |
| 22 土 | 牛乳 お菓子 | 焼きそば 清汁 | 牛乳 くだもの お菓子 | ◆牛乳、お菓子 ◆中華そば、豚肉、キャベツ、人参、太もやし、青ねぎ、油、塩・こしょう、とんかつソース、ウスターソース、あおさ粉/おつゆふ、たまねぎ、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/くだもの/お菓子 |
| 24 月 | 牛乳 ベビーせんべい | パンプキンパン 鶏肉のコーンスープ 白菜サラダ | 牛乳 ツナカレーおにぎり | ◆牛乳、ベビーせんべい ◆パンプキンパン/鶏肉、サラダマカロニ、たまねぎ、人参、生マッシュルーム、コーン缶 (粒クリーム)、牛乳、油、コソメ粉、塩・こしょう/白菜、グリーンアスパラ、レーズン、酢、白ごとう、油、塩 ◆牛乳/精白米、ツナフレーク、濃口しょうゆ、カレー粉、塩 |
| 25 火 | 牛乳 お子様せんべい 卒園式 | ごはん ハヤシライス しらすあえ | 牛乳 オレンジ ぶくぶくこくとうビスケット おやつ昆布 (3~5歳クラス) | ◆牛乳、お子様せんべい ◆精白米/豚肉、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、ハヤシルウ、ウスターソース、油/きゅうり、ちりめんじゃこ、濃口しょうゆ ◆牛乳/オレンジ/ぶくぶくこくとうビスケット/おやつ昆布 |
| 26 水 | 牛乳 ハイハイ | コッペパン たつた揚 煮びたし わかめスープ | 牛乳 はっさく ぱりんこ | ◆牛乳、ハイハイ ◆コッペパン/キングフィレ、土生姜、濃口しょうゆ、片栗粉、油/小松菜、人参、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節/わかめ、たまねぎ、豆苗、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/はっさく/ぱりんこ 減塩 |
| 27 木 | 牛乳 マンナ | ごはん 鶏すき ごまあえ | 牛乳 グレープゼリー 味しらべ | ◆牛乳、マンナ ◆精白米/鶏肉、豆腐 (焼き)、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、糸こんにやく、おつゆふ、三温糖、濃口しょうゆ、油/ブロッコリー、白いりごま、濃口しょうゆ ◆牛乳/グレープジュース100%、寒天 (粉末)、白ごとう、水/味しらべ |
| 28 金 | 牛乳 ハイハイ (野菜) | ごはん 鮭の照焼 三色あえ みそ汁 | 牛乳 ココアサンド | ◆牛乳、ハイハイ (野菜) ◆精白米/生さけ、三温糖、濃口しょうゆ、みりん/太もやし、ほうれん草、人参、濃口しょうゆ、白ごとう/じゃがいも、たまねぎ、みそ、けずり節 ◆牛乳/食パン、コーンスターチ、白ごとう、牛乳、純ココア |
| 29 土 | 牛乳 お菓子 | 五目うどん 南瓜の煮つけ | 牛乳 くだもの お菓子 | ◆牛乳、お菓子 ◆うどん、鶏肉、白菜、たまねぎ、人参、青ねぎ、けずり節、薄口しょうゆ/南瓜、三温糖、濃口しょうゆ、けずり節 ◆牛乳/くだもの/お菓子 |
| 31 月 | 牛乳 ハイハイ | ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め ピーマン汁 | 牛乳 りんご 亀田のうす焼サラダ | ◆牛乳、ハイハイ ◆精白米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、人参、太もやし、ピーマン、みそ、濃口しょうゆ、三温糖、油/ピーマン、人参、にら、けずり節、薄口しょうゆ ◆牛乳/りんご/亀田のうす焼サラダ |

【園での一人当たりの栄養量 (土曜を除く)】

| | 3月 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム |
|-------|-------|-------|-----------|-----------|-------|
| | | kcal | g | g | mg |
| 3歳以上児 | 目標量 | 561 | 18.2~28.0 | 12.5~18.7 | 260 |
| | 平均栄養量 | 549 | 19.9 | 17.2 | 283 |
| 3歳未満児 | 目標量 | 471 | 15.3~23.5 | 10.5~15.7 | 220 |
| | 平均栄養量 | 475 | 16.9 | 15.1 | 266 |

