

3月のこんだて

2025年

【本川こども園】

日曜日	朝食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたをつくるもの	主にかたの調子を整えるもの			
1 土	牛乳 星だべよ	うどん バナナ	うどん	鶏肉	白菜 人参 玉葱 わかめ 青葱 バナナ	牛乳 ビスケット	エ 316 kcal た 14.1 g 脂 13.3 g 食塩 2.0 g	エ 434 kcal た 17.8 g 脂 18.1 g 食塩 2.6 g
3 月	牛乳 ほたほた焼き	☆取らし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 オレンジ	米 花巻	高野豆腐 鶏肉	人参 干しいたけ コーン キヌサヤ 菜の花 わかめ オレンジ	牛乳 桃ケーキ	エ 506 kcal た 20.3 g 脂 19.0 g 食塩 2.4 g	エ 636 kcal た 27.0 g 脂 25.0 g 食塩 3.0 g
4 火	牛乳 白い風船	ごはん カレイのごまだれ焼き ひじきサラダ バナナ	米 ごま油 すりごま エッグケアマヨ	カレイ	フロッコリー ひじき 人参 きゅうり バナナ	牛乳 やきいも	エ 402 kcal た 15.0 g 脂 13.3 g 食塩 1.3 g	エ 491 kcal た 18.3 g 脂 14.7 g 食塩 1.5 g
5 水	牛乳 クラッカー	五目ラーメン れんごんの青のり炒め オレンジ	ラーメン 油	豚肉	玉葱 人参 コーン 木くらげ 青葱 れんごん あおさ粉 オレンジ	※お茶 チャーハンむすび	エ 404 kcal た 15.9 g 脂 12.7 g 食塩 2.3 g	エ 458 kcal た 18.0 g 脂 12.0 g 食塩 3.1 g
6 木	牛乳 雪の宿	ごはん コロッケ もやしとほうれん草の酢の物 バナナ	米 油 ごま油	コロッケ	もやし ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 きなこ蒸しパン	エ 429 kcal た 12.0 g 脂 12.9 g 食塩 1.1 g	エ 560 kcal た 14.9 g 脂 17.0 g 食塩 1.7 g
7 金	牛乳 星だべよ	♪サンドイッチ ホット 西洋梨	食パン エッグケアマヨ イチゴジャム じゃがいも	シーチキン ウィンナー	きゅうり 玉葱 人参 パセリ 洋梨缶	牛乳 プリンパフェ	エ 472 kcal た 14.7 g 脂 21.6 g 食塩 2.0 g	エ 644 kcal た 19.5 g 脂 32.4 g 食塩 2.9 g
8 土	牛乳 ビスケット	鶏肉の味噌炒め オレンジ	米 油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン オレンジ	牛乳 ほたほた焼き	エ 401 kcal た 14.4 g 脂 15.1 g 食塩 1.0 g	エ 444 kcal た 17.7 g 脂 15.3 g 食塩 1.3 g
10 月	牛乳 白い風船	ごはん ハンバーグ 切り昆布の煮物 黄桃缶	米 ごま油	ハンバーグ きざみあげ	スナッフエンドウ きざみ昆布 人参 黄桃缶	牛乳 アップルケーキ	エ 459 kcal た 14.8 g 脂 16.0 g 食塩 2.2 g	エ 558 kcal た 19.1 g 脂 19.5 g 食塩 2.8 g
11 火	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉のマーマレード炒め 春雨の中華風酢の物 バナナ	米 マーマレード 春雨 ごま油	豚肉	玉葱 インゲン 人参 きゅうり バナナ	※お茶 なめしむすび	エ 445 kcal た 14.8 g 脂 12.5 g 食塩 1.1 g	エ 510 kcal た 15.5 g 脂 10.2 g 食塩 1.5 g
12 水	牛乳 雪の宿	ウィンナーのケチャップ丼 コンソメポテト オレンジ	米 油 じゃがいも	ウィンナー	キャベツ 玉葱 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 ココアくすもち	エ 440 kcal た 12.4 g 脂 13.7 g 食塩 1.2 g	エ 538 kcal た 15.1 g 脂 16.4 g 食塩 1.5 g
13 木	牛乳 星だべよ	ごはん 鯖のレモン醤油焼き 金平ごぼう 味噌汁 バナナ	米 油	さば 木綿豆腐	レモン果汁 ごぼう 人参 インゲン わかめ バナナ	牛乳 きなこ蒸し	エ 486 kcal た 20.0 g 脂 22.5 g 食塩 1.7 g	エ 609 kcal た 24.5 g 脂 28.4 g 食塩 1.9 g
14 金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜の和風サラダ オレンジ	米 油 油	鶏肉	白菜 人参 オレンジ	※お茶 コーンむすび	エ 461 kcal た 14.8 g 脂 15.6 g 食塩 1.1 g	エ 512 kcal た 16.8 g 脂 16.2 g 食塩 1.5 g
15 土	牛乳 ほたほた焼き	ツナと塩昆布のスバゲティ バナナ	スバゲティ 油	シーチキン	小松菜 塩昆布 しめじ バナナ	牛乳 白い風船	エ 319 kcal た 13.7 g 脂 13.1 g 食塩 1.8 g	エ 412 kcal た 17.5 g 脂 16.0 g 食塩 2.3 g
17 月	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のオニオンソース 切干し大根の煮物 オレンジ	米	鶏肉 ちくわ	玉葱 スナッフエンドウ 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 クッキー	エ 495 kcal た 17.1 g 脂 18.9 g 食塩 1.0 g	エ 599 kcal た 22.1 g 脂 22.9 g 食塩 1.2 g
18 火	牛乳 雪の宿	ごはん ホキの味噌マヨ焼き ほうれん草の柚子風味浸し すまし汁 バナナ	米 エッグケアマヨ	ホキ かつおぶし	インゲン ほうれん草 人参 刻みゆず わかめ バナナ	牛乳 ピザトースト	エ 407 kcal た 20.3 g 脂 12.5 g 食塩 2.2 g	エ 534 kcal た 27.1 g 脂 15.0 g 食塩 2.8 g
19 水	牛乳 星だべよ	きつねうどん 肉団子 オレンジ	うどん	きざみあげ ミートボール	玉葱 人参 わかめ フロッコリー オレンジ	※お茶 わかめむすび	エ 386 kcal た 15.3 g 脂 13.9 g 食塩 2.7 g	エ 462 kcal た 17.7 g 脂 16.4 g 食塩 3.3 g
20 木	◆春分の日◆							
21 金	牛乳 ほたほた焼き	◎くまさんハヤシライス ポテトサラダ ココアケーキ	米 油 じゃがいも エッグケアマヨ ホットケーキMIX 油 粉糖	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 ミックスベジタブル	牛乳 グレーゼリー	エ 549 kcal た 13.6 g 脂 21.1 g 食塩 1.6 g	エ 662 kcal た 16.2 g 脂 26.2 g 食塩 2.2 g
22 土	牛乳 白い風船	スタミナ丼 オレンジ	米 油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 なら オレンジ	牛乳 クラッカー	エ 396 kcal た 14.8 g 脂 15.1 g 食塩 0.7 g	エ 479 kcal た 18.7 g 脂 18.6 g 食塩 0.8 g
24 月	牛乳 雪の宿	ごはん 鶏肉の塩焼 ひじきの炒め煮 西洋梨	米 塩麹 油	鶏肉 きざみあげ	スナッフエンドウ ひじき 人参 グリーンピース 洋梨缶	牛乳 スイートポテト	エ 460 kcal た 16.3 g 脂 16.0 g 食塩 1.0 g	エ 564 kcal た 21.4 g 脂 20.0 g 食塩 1.2 g
25 火	牛乳 星だべよ	麻婆豆腐丼 小松菜のナムル バナナ	米 油 ごま油	木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 小松菜 人参 バナナ	※お茶 ゆかりむすび	エ 413 kcal た 17.4 g 脂 10.1 g 食塩 1.3 g	エ 509 kcal た 21.3 g 脂 10.6 g 食塩 1.6 g
26 水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 三色ビーマン 南瓜 人参 きゅうり オレンジ	※お茶 しらすと専りのおにぎり	エ 488 kcal た 16.6 g 脂 17.2 g 食塩 1.0 g	エ 516 kcal た 18.1 g 脂 15.3 g 食塩 1.1 g
27 木	牛乳 ほたほた焼き	ごはん タラのパン粉焼き 白菜と麩の煮浸し コンソメスープ バナナ	米 エッグケアマヨ 給食麩	タラ	インゲン 白菜 人参 玉葱 パセリ バナナ	牛乳 スティックパイ	エ 377 kcal た 16.1 g 脂 12.6 g 食塩 1.6 g	エ 466 kcal た 19.9 g 脂 15.1 g 食塩 1.7 g
28 金	牛乳 白い風船	カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり コーン オレンジ	牛乳 バナナケーキ	エ 582 kcal た 15.5 g 脂 22.5 g 食塩 1.5 g	エ 741 kcal た 19.2 g 脂 29.2 g 食塩 1.9 g
29 土	牛乳 クラッカー	鶏うどん バナナ	うどん	鶏肉	玉葱 人参 木くらげ 青葱 バナナ	牛乳 雪の宿	エ 300 kcal た 13.6 g 脂 12.7 g 食塩 1.3 g	エ 375 kcal た 16.8 g 脂 14.0 g 食塩 1.7 g
31 月	牛乳 星だべよ	ごはん シューマイ フロッコリーサラダ オレンジ	米 エッグケアマヨ	シューマイ	フロッコリー コーン オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 462 kcal た 17.0 g 脂 15.9 g 食塩 1.2 g	エ 565 kcal た 20.7 g 脂 19.9 g 食塩 1.3 g

【お知らせ】

- ☆ 3日はひなまつりメニューを提供します
- ♪ 7日はお誕生日会メニューを提供します
- ♪ 21日は卒園祝いメニューを提供します



ウオケニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
http://www.uokani.co.jp/