



令和7年 3月分 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 土	肉うどん じゃがいものひじき煮 いちご豆乳	うどん／きび砂糖／ じゃがいも／油／米粉 ケーキ	豚肉／ひじき／いちご 豆乳	人参／玉ねぎ／しいた け／ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	1人分 - 508 kcal たんばく質 18.3 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 4.0 g	
3 月	【ひな祭り献立】 ひなちらし ぶりの照り焼き 菜の花あえ すまし汁	米／油／上白糖／小麦 粉／バター	油揚げ／ぶり／かまぼ こ／わかめ／牛乳／ス キムミルク／豆乳ク リーム	かんぴょう／人参／い んげん／しいたけ／ しょうが／青菜／もや し／コーン／万能ねぎ ／いちご	牛乳 秘密のおやつ(抹茶ケーキ) 飲むヨーグルト	1人分 - 677 kcal たんばく質 25.6 g 脂 質 26.9 g 食塩相当 3.0 g	
4 火	ごはん スコップコロケ 温野菜 トマトスープ	米／油／じゃがいも／ パン粉／オリーブ油／ 上白糖	豚肉／ベーコン／牛乳 ／粉寒天／生クリーム	玉ねぎ／コーン／キャ ベツ／人参／セロリー ／グリーンピース／トマ ト／パイン缶	牛乳 牛乳寒天 ぶどうジュース	1人分 - 565 kcal たんばく質 16.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.9 g	
5 水	にんじんツイストパン 花野菜のシチュー パインサラダ	パン／油／バター／小 麦粉	牛乳／鶏肉／スキミル ク	人参／玉ねぎ／はくさ い／カリフラワー／ブ ロッコリー／キャベツ ／きゅうり／パイン缶 ／いちご	牛乳 果物 菓子 牛乳	1人分 - 650 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 2.5 g	
6 木	麻婆豆腐丼 たたき胡瓜 もやしのスープ	米／油／きび砂糖／ご ま／かたくり粉／上白 糖／小麦粉	豆腐／豚肉／みそ／牛 乳／きな粉／スキミル ク	人参／ねぎ／しいたけ ／たけのこ／グリーン ピース／しょうが／ きゅうり／玉ねぎ／も やし／にら	牛乳 きなこ蒸しパン 乳酸菌飲料	1人分 - 560 kcal たんばく質 23.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.2 g	
7 金	胚芽米ごはん 筑前煮 しめじのみそ汁	米／胚芽米／油／きび 砂糖／こんにゃく／ じゃがいも／パン／上 白糖／バター	牛乳／鶏肉／豆腐／み そ／たまご／スキミル ク	人参／しいたけ／たけ のこ／ごぼう／大根／ いんげん／ねぎ／しめ じ／レーズン	牛乳 パンディング 牛乳	1人分 - 552 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.3 g	
8 土	ツナトマトライス フルーツミックス ポテトコーンスープ	米／油／じゃがいも	ツナ／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／コーン ／グリーンピース／トマ ト／パイン缶／りんご缶 ／黄桃缶／クリーム コーン	いちご豆乳 菓子 みかんジュース	1人分 - 574 kcal たんばく質 15.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.1 g	
10 月	かつおめし かぼちゃの甘煮 にらのみそ汁	米／油／きび砂糖／上 白糖／黒砂糖	かつお／豆腐／みそ／ 牛乳／粉寒天／きな粉	しょうが／ごぼう／人 参／グリーンピース／か ぼちゃ／にら／玉ねぎ	牛乳 黒糖わらびもち 菓子 飲むヨーグルト	1人分 - 538 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 2.2 g	
11 火	イタリアンハンバーグプレート にんじんのグラッセ ベーコンとかぶのスープ	米／油／かたくり粉／ 上白糖／バター／そう めん	牛乳／豚肉／ベーコン ／豆腐／スキムミルク ／チーズ／わかめ／油 揚げ	玉ねぎ／トマト／人参 ／ねぎ／かぶ	牛乳 にゅう麺 牛乳	1人分 - 593 kcal たんばく質 25.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 3.6 g	
12 水	【卒園お祝い献立】 古代米の赤飯 鶏肉のからあげ 煮しめ 桜すまし汁	米／黒米／油／白ごま ／かたくり粉／さとい も／糸こんにゃく／上 白糖	鶏肉／昆布／豆腐／か まぼこ／牛乳	しょうが／人参／しい たけ／いんげん／万能 ねぎ／いちご	牛乳 果物 菓子 乳酸菌飲料	1人分 - 561 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 2.4 g	
13 木	もずくどんぶり 胡瓜と大根の華風漬け 青菜のみそ汁	米／油／上白糖／かた くり粉／きび砂糖／ご ま油／パン／ココア／ バター	牛乳／豚肉／もずく／ 豆腐／みそ	人参／ピーマン／コー ン／しょうが／きゅう り／大根／ねぎ／ほう れんそう	牛乳 ココアサンド 牛乳	1人分 - 635 kcal たんばく質 23.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.8 g	
14 金	鮭クリームスパゲッティ フルーツミックス オニオンスープ	スパゲッティ／油／バ ター／小麦粉／米／も ち米／ごま油／きび砂 糖	鮭／牛乳／スキミル ク	ほうれんそう／玉ねぎ ／人参／マッシュルー ム／黄桃缶／りんご缶 ／パイン缶／いんげん ／コーン／しいたけ／ たけのこ／しょうが	牛乳 中華おこわ りんごジュース	1人分 - 639 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.8 g	
15 土	塩焼きそば 中華スープ 果物	中華めん／ごま油	豚肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／もやし ／ピーマン／キャベツ ／しいたけ／ねぎ／ しょうが／いちご／チ ンゲンツァイ／コーン	いちご豆乳 菓子 みかんジュース	1人分 - 494 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.4 g	
17 月	パンブキンツイストパン ポトフ ピーチサラダ	パン／じゃがいも／オ リーブ油／米	豚肉／ベーコン／牛乳 ／かつお節／あおのり	人参／玉ねぎ／キャバ ツ／セロリー／グリーン ピース／大根／きゅう り／黄桃缶／ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 飲むヨーグルト	1人分 - 593 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.7 g	
18 火	ごはん すきやき煮 小松菜のみそ汁	米／油／しらたき／ふ ／きび砂糖／小麦粉／ バター／上白糖	豚肉／豆腐／みそ／牛 乳	人参／はくさい／しい たけ／ねぎ／こまつな ／玉ねぎ／オレンジ ジュース	牛乳 オレンジケーキ 乳酸菌飲料	1人分 - 605 kcal たんばく質 20.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 2.1 g	



令和7年 3月分 よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	ツナ五目ごはん 野菜炒め 生揚げとわかめのスープ	米/油	ツナ/生揚げ/わかめ 牛乳	人参/しいたけ/ねぎ /いんげん/コーン/ もやし/キャベツ/ ピーマン/玉ねぎ/夏 みかん缶/国産かんき つ類	牛乳 果物 菓子 ぶどうジュース	1人分 - 525 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.9 g
21 金	【食育の日献立】 春色ごはん 鶏肉のごま照り焼き 春野菜の煮物 かぶのみそ汁	米/油/上白糖/小麦 粉/黒ごま/さいとも /じゃがいも/かたく り粉/バター	牛乳/鶏肉/油揚げ/ みそ	コーン/グリーンピース /人参/ごぼう/たけ のこ/いんげん/かぶ	牛乳 新じゃがいも餅 牛乳	1人分 - 552 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.8 g
22 土	スパゲッティミートソース フルーツミックス 野菜スープ	スパゲッティ/油/小 麦粉/じゃがいも/米 粉ケーキ	豚肉	玉ねぎ/人参/ピーマ ン/マッシュルーム/ パイン缶/りんご缶/ 黄桃缶/ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	1人分 - 585 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.7 g
24 月	チキンカレーライス 手作り福神漬け キャベツのスープ	米/油/じゃがいも/ バター/小麦粉/きび 砂糖/上白糖	鶏肉/牛乳/粉寒天	玉ねぎ/人参/マッ シュルーム/きゅうり /大根/しょうが/ キャベツ/パイン缶/ 黄桃缶	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	1人分 - 595 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.6 g
25 火	ごはん 鮭の照り焼き じゃがいものごま酢和え 豆腐のみそ汁	米/油/じゃがいも/ 白ごま/上白糖/中華 めん/ごま油	牛乳/鮭/豆腐/わか め/みそ/豚肉	しょうが/きゅうり/ 玉ねぎ/人参/ねぎ/ もやし	牛乳 しょうゆラーメン 牛乳	1人分 - 591 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 3.7 g
26 水	回鍋肉丼 里芋の炒め煮 春雨スープ	米/油/きび砂糖/か たくり粉/さいとも/ はるさめ	豚肉/みそ/牛乳	人参/キャベツ/しょ うが/しいたけ/ねぎ /ピーマン/もやし/ にら/夏みかん缶/国 産かんきつ類	牛乳 果物 菓子 いちご豆乳	1人分 - 537 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.2 g
27 木	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ジャーマンポテト ねぎのみそ汁	米/じゃがいも/油/ 上白糖/パン	鶏肉/ベーコン/豆腐 /みそ/牛乳	玉ねぎ/人参/えのき 茸/ねぎ	牛乳 レーズンツイストパン 乳酸菌飲料	1人分 - 574 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 2.2 g
28 金	ごはん ぶり大根 ほうれんそうのみそ汁	米/油/きび砂糖/小 麦粉/上白糖/ごま油 /はるさめ/かたくり 粉	牛乳/ぶり/油揚げ/ 豆腐/みそ/豚肉	大根/ほうれんそう/ 玉ねぎ/たけのこ/し いたけ/ねぎ/しょう が	牛乳 手作り肉まん 牛乳	1人分 - 588 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.2 g
29 土	ツナカレーピラフ りんごとさつま芋の重ね煮 クリームコーンスープ	米/油/さつまいも/ 上白糖	ツナ/ベーコン/いち ご豆乳	玉ねぎ/人参/いんげ ん/りんご/コーン/ クリームコーン	いちご豆乳 菓子 みかんジュース	1人分 - 606 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当 2.1 g
31 月	ごはん 肉じゃが 白菜のみそ汁	米/油/じゃがいも/ 糸こんにゃく/きび砂 糖/パン/いちごジャ ム	豚肉/みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/いんげ ん/はくさい/万能ね ぎ	牛乳 ジャムサンドパン 飲むヨーグルト	1人分 - 608 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 2.5 g
		月 平 均 栄 養 価			エネルギー 580 kcal 脂 質 16.5 g	たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g

【3日(月) ひな祭り献立】

昼食はちらし寿司とコーンを菜の花に見立てた菜の花和え、すまし汁には花の形のかまぼこを入れて、ひな祭りにちなんだ献立となっています。

秘密のおやつは、抹茶ケーキにいちごとクリームを飾り、ひし餅の色を表現したケーキを用意しています。子どもたちにはフクワクを感じてほしいので、秘密をお願いします。

【21日(金) 食育の日献立】

ご飯はコーンの黄色とグリーンピースの緑で、春の訪れを感じる色合いになっています。煮物やおやつは芋もちには、春に新物が出回る野菜を取り入れてみました。

旬の野菜や春の色合いで、春の訪れや、植物の芽吹き感じられる献立を用意しています。

【12日(水) 卒園お祝い献立】

卒園お祝い献立はお祝いの気持ちを込めてご飯は古代米お赤飯、すまし汁は桜の形をしたかまぼこを使い、見た目にもおめでたい色を意識した献立となっています。

【お別れ会食会】

お別れ会食会は、各園の卒園児さんのリクエスト献立に変更になります。日付や献立については、園のお知らせをご確認ください。

一年間、保育園給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。