2025年03月

献　立　表（未満児）

ニジイロ保育園(一般)

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
03	ちらしずし	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機米粉、なたね油、有機キヌア、有機アマランサス	油揚げ、高野豆腐、いり(煮干し)	有機なのはな、有機にんじん、有機キャベツ、有機たまねぎ、有機だいこん、有機こまつな、有機黒きくらげ、干ししいたけ、かんぴょう（乾）、こんぶ（だし用）	有機玄米酢、有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩、有機料理酒、パセリ粉	せんべい	エネルギー 382 kcal
〜	菜の花のキラキラ和え	1歳児：グリル野菜					よもぎ蒸しパン	たんぱく質 9.8 g
月	五色のおすまし	【ひなまつり】						脂　質 9.9 g
〜	ひなあられ							カルシウム 163 mg
04	キヌアごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、くず粉	有機木綿豆腐、有機納豆、しらす干し、高野豆腐、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機だいこん、有機たまねぎ、有機にんじん、有機こまつな、えのきたけ、有機れんこん、有機白すりごま、焼きのり、あおのり、有機しょうが、有機ねぎ、こんぶ（だし用）	有機しょうゆ、有機料理酒、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢	揚げかき餅　玄米	エネルギー 410 kcal
〜	大根のそぼろ煮	1歳児：グリル野菜					夕焼けごはんおむすび	たんぱく質 16.4 g
火	納豆和え（青菜じゃこ）							脂　質 10.2 g
〜	玉ねぎのみそ汁							カルシウム 187 mg
05	中華ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、はるさめ、くず粉、黒砂糖、なたね油	有機三角厚揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機にんじん、有機たまねぎ、有機だいこん、有機れんこん、有機こまつな、有機ねぎ、有機いんげん、しめじ、有機白すりごま、干ししいたけ、有機白ごまペースト、カットわかめ、有機レモンジュース、有機しょうが、有機にんにく	有機本みりん、有機しょうゆ、有機玄米酢、有機梅酢、オイスターソース、慈眼の塩、有機米酢	かぼちゃのスティックポーロ	エネルギー 392 kcal
〜	厚揚げの南蛮漬け	1歳児：グリル野菜					有機玄米プラスめかぶ	たんぱく質 11.7 g
水	ごま春雨サラダ							脂　質 13.3 g
〜	わかめスープ							カルシウム 203 mg
06	青菜ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機キヌア、なたね油、くず粉、ごま油	有機納豆、有機三角厚揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	有機こまつな、有機だいこん、有機にんじん、有機たまねぎ、有機りんご天然果汁、有機白すりごま、有機葉ねぎ、粉かんてん、干ししいたけ、有機レモンジュース	有機しょうゆ、有機梅酢、有機本みりん、有機カレー粉、慈眼の塩	せんべい	エネルギー 329 kcal
〜	じゃがいものカレー煮	1歳児：グリル野菜					人参ゼリー	たんぱく質 14.1 g
木	納豆和え（青菜、ごま）							脂　質 10.5 g
〜	大根のみそ汁							カルシウム 250 mg
07	キャロットピラフ	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機米粉、なたね油、有機もちきび、有機キヌア、有機片栗粉、有機オリーブ油、ごま油	有機木綿豆腐、有機鶏ひき肉、高野豆腐粉、高野豆腐、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機たまねぎ、有機にんじん、有機キャベツ、しめじ、有機葉ねぎ、有機こまつな、有機いんげん、ひじき、あおのり	有機玄米酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢、有機本みりん、パセリ粉	有機玄米プラス　めかぶ	エネルギー 462 kcal
〜	豆腐とひじきの俵焼き	1歳児：グリル野菜					青のり蒸しパン	たんぱく質 15.9 g
金	麹ドレッシングサラダ							脂　質 15.9 g
〜	オニオンスープ							カルシウム 192 mg
10	お弁当の日						せんべい	
〜							ミレービスケット	
月								
〜								
11	アマランサスご飯	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機アマランサス、有機キヌア、なたね油、有機片栗粉、ごま油	有機鶏もも肉、油揚げ、いわし(煮干し)、有機白みそ	有機こまつな、有機りんご天然果汁、有機だいこん、有機ねぎ、有機たまねぎ、有機キャベツ、しめじ、粉かんてん、有機レモンジュース、焼きのり	有機しょうゆ、慈眼の塩	せんべい	エネルギー 296 kcal
〜	チキングリル	1歳児：グリル野菜					りんごゼリー	たんぱく質 16.5 g
火	磯部和え（大根）							脂　質 7.6 g
〜	ねぎのみそ汁							カルシウム 137 mg
12	雑穀ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、なたね油、有機黒米、有機キヌア、有機アマランサス、くず粉、ごま油	有機納豆、有機木綿豆腐、有機三角厚揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	有機だいこん、有機たまねぎ、有機にんじん、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機干ししいたけ、カットわかめ、こんぶ（だし用）、有機うめぴしお	有機しょうゆ、慈眼の塩	有機玄米プラス　めかぶ	エネルギー 334 kcal
〜	厚揚げと大根の煮物	1歳児：グリル野菜					揚げかき餅玄米	たんぱく質 12.4 g
水	納豆和え（梅じゃこ）							脂　質 10.0 g
〜	玉ねぎとわかめのみそ汁							カルシウム 132 mg
13	黒米雑穀ごはん	2歳児：いりこ	有機じゃがいも、有機半つき米、有機米粉、なたね油、有機アマランサス、玄米粉、有機黒米、有機キヌア	有機煮大豆、高野豆腐、有機白みそ、いわし(煮干し)	有機にんじん、有機たまねぎ、有機トマト缶、有機キャベツ、有機こまつな、しめじ、有機にんにく、有機しょうが、あおのり	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	揚げかき餅　玄米	エネルギー 492 kcal
〜	じゃがいものカレー	1歳児：グリル野菜					海苔ポテト	たんぱく質 12.2 g
木	人参ドレッシングサラダ							脂　質 17.0 g
〜	よもぎ蒸しパン							カルシウム 145 mg
14	小豆ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、高野豆腐、有機白みそ、いわし(煮干し)	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、干ししいたけ、有機白ごまペースト、有機白すりごま、ひじき、カットわかめ、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩	有機玄米プラス　黒胡麻	エネルギー 390 kcal
〜	切り干し大根の煮物	1歳児：グリル野菜					青菜のおむすび	たんぱく質 14.2 g
金	白和え	【満月メニュー】						脂　質 9.1 g
〜	五色のみそ汁							カルシウム 223 mg
17	中華ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機キヌア、ごま油、くず粉、はるさめ	有機木綿豆腐、油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)、高野豆腐	有機ねぎ、有機グリーンアスパラガス、有機れんこん、有機にんじん、しめじ、有機葉ねぎ、有機白すりごま、有機うめぴしお、有機しょうが、干ししいたけ、有機黒きくらげ、有機にんにく、あおのり	有機しょうゆ、有機本みりん、オイスターソース、慈眼の塩、有機梅酢	せんべい	エネルギー 454 kcal
〜	麻婆豆腐	1歳児：グリル野菜					梅じゃこおむすび	たんぱく質 15.3 g
月	アスパラのごま和え							脂　質 14.8 g
〜	生姜スープ							カルシウム 193 mg
18	アマランサスご飯	りんごゼリー	有機半つき米、白玉粉、玄米粉、有機アマランサス、有機片栗粉、有機キヌア、ごま油、なたね油、有機冷凍コーン	さけ、油揚げ、有機豆乳、いわし(煮干し)	有機りんご天然果汁、有機キャベツ、有機たまねぎ、有機にんじん、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機だいこん、有機白すりごま、カットわかめ、粉かんてん、干ししいたけ、有機レモンジュース、有機にんにく	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	有機玄米プラス　めかぶ	エネルギー 486 kcal
〜	鮭の麹焼き	2歳児：いりこ					もちもち米粉ドーナッツ	たんぱく質 21.4 g
火	キャベツとコーンのナムル	1歳児：グリル野菜						脂　質 13.0 g
〜	園の味噌汁	【リクエストメニュー】						カルシウム 195 mg
19	キヌアふりかけごはん	1歳児：グリル野菜	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機納豆、高野豆腐	有機だいこん、有機キャベツ、有機白すりごま、有機切り干しだいこん、有機にんじん、有機ねぎ、有機こまつな、カットわかめ、干ししいたけ、有機にんにく、有機しょうが	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機梅酢、有機玄米酢	せんべい	エネルギー 412 kcal
〜	切り干し大根のチャプチェ						わかめご飯おむすび	たんぱく質 13.5 g
水	納豆和え（キャベツ）							脂　質 12.7 g
〜	わかめスープ							カルシウム 171 mg
21	雑穀ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機キヌア、有機黒米、有機アマランサス、なたね油、くず粉、ごま油	有機納豆、有機三角厚揚げ、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機にんじん、有機たまねぎ、有機だいこん、有機たけのこ（水煮）、有機こまつな、有機葉ねぎ、有機白すりごま、カットわかめ、あおのり	有機しょうゆ、有機梅酢、有機本みりん、有機カレー粉、慈眼の塩	揚げかき餅　玄米	エネルギー 400 kcal
〜	じゃがいものカレー煮	1歳児：グリル野菜					わかめご飯おむすび	たんぱく質 15.9 g
金	納豆和え（人参）							脂　質 9.4 g
〜	たけのこのみそ汁							カルシウム 184 mg
24	キヌアごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機米粉、有機キヌア、ごま油、なたね油	有機木綿豆腐、有機納豆、いわし(煮干し)、しらす干し	有機こまつな、有機たまねぎ、有機だいこん、有機にんじん、しめじ、有機白すりごま、有機うめぴしお、あおのり、カットわかめ、焼きのり	有機しょうゆ、慈眼の塩、有機梅酢	有機玄米プラス　黒胡麻	エネルギー 363 kcal
〜	青菜と豆腐の炒め物	1歳児：グリル野菜					青のり蒸しパン	たんぱく質 13.9 g
月	納豆和え（梅のり）							脂　質 8.6 g
〜	海藻のみそ汁							カルシウム 198 mg
25	生姜ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、はるさめ	油揚げ、しらす干し、いわし(煮干し)	有機キャベツ、有機にんじん、有機たまねぎ、有機ねぎ、有機白すりごま、有機うめぴしお、有機切り干しだいこん、干ししいたけ、有機しょうが、カットわかめ、有機にんにく、焼きのり、あおのり	有機しょうゆ、有機本みりん、慈眼の塩、有機玄米酢	せんべい	エネルギー 435 kcal
〜	春雨炒め	1歳児：グリル野菜					梅じゃこおむすび	たんぱく質 12.2 g
火	キャベツと人参のナムル							脂　質 15.2 g
〜	わかめスープ							カルシウム 188 mg
26	わかめごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、ごま油、有機キヌア、くず粉	有機納豆、有機豚肉(ロース)、油揚げ、いわし(煮干し)	有機ごぼう、有機だいこん、有機こまつな、有機キャベツ、有機糸こんにゃく、有機にんじん、有機白すりごま、しめじ、カットわかめ	有機しょうゆ、有機本みりん、有機梅酢、慈眼の塩	揚げかき餅　玄米	エネルギー 393 kcal
〜	豚肉入りきんぴら	1歳児：グリル野菜					せんべい	たんぱく質 15.3 g
水	納豆和え（青菜ごま）							脂　質 15.0 g
〜	キャベツのみそ汁							カルシウム 243 mg
27	黒米ごはん	2歳児：いりこ	有機じゃがいも、有機半つき米、なたね油、有機黒米、玄米粉、有機キヌア、有機アマランサス	有機煮大豆、高野豆腐、有機白みそ、いわし(煮干し)	有機にんじん、有機たまねぎ、有機りんご天然果汁、有機トマト缶、有機キャベツ、有機こまつな、しめじ、粉かんてん、有機レモンジュース、有機にんにく、有機しょうが、あおさ	有機梅酢、有機しょうゆ、慈眼の塩、有機カレー粉、パセリ粉	有機玄米プラス　めかぶ	エネルギー 369 kcal
〜	じゃがいものカレー	1歳児：グリル野菜					海苔ポテト	たんぱく質 10.5 g
木	人参ドレッシングサラダ							脂　質 11.5 g
〜	りんごゼリー							カルシウム 121 mg
28	小豆ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機キヌア、ごま油	有機絹ごし豆腐、油揚げ、有機あずき（乾）、高野豆腐、有機白みそ、いわし(煮干し)	有機にんじん、有機こまつな、有機たまねぎ、有機切り干しだいこん、有機糸こんにゃく、干ししいたけ、有機白ごまペースト、有機白すりごま、ひじき、カットわかめ、こんぶ（だし用）	有機黒ごま塩、有機しょうゆ、慈眼の塩	せんべい	エネルギー 390 kcal
〜	切り干し大根の煮物	1歳児：グリル野菜					青菜のおむすび	たんぱく質 14.2 g
金	白和え	【新月メニュー】						脂　質 9.1 g
〜	五色のみそ汁							カルシウム 223 mg
31	雑穀ごはん	2歳児：いりこ	有機半つき米、有機じゃがいも、有機キヌア、なたね油、有機アマランサス、有機黒米、くず粉、ごま油	有機三角厚揚げ、高野豆腐、いわし(煮干し)	有機たまねぎ、有機なのはな、有機にんじん、有機キャベツ、有機たけのこ（水煮）、有機葉ねぎ、有機白すりごま、カットわかめ	有機しょうゆ、有機梅酢、有機本みりん、有機カレー粉、パセリ粉、慈眼の塩	有機玄米プラス　黒胡麻	エネルギー 383 kcal
月	菜の花のキラキラ和え	1歳児：グリル野菜					わかめご飯おむすび	たんぱく質 12.8 g
〜	たけのこのみそ汁							脂　質 9.5 g
								カルシウム 183 mg

鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン（給食）3つ星」を取得しています。

有機食材使用率を葉っぱのマークで表示しています。

4つ → 95%以上
3つ → 80〜95%
2つ → 50〜80%
1つ → 50%以下

※献立欄の緑色で記載してある献立は、有機率が80%以上です。

平均栄養価

エネルギー：397kcal
たんぱく質：14.1ｇ
脂質：11.8ｇ
カルシウム：190ｍｇ
鉄分：3.5ｍｇ
カリウム：629ｍｇ
食物繊維：6.3ｇ
食塩相当量：1.3ｇ

今月のグリル野菜

・人参
・玉ねぎ
・だいこん
・かぶ
・さつまいも
・ブロッコリー

のいずれかを提供します。

離乳（完了食）は、柔らかくして提供します。

食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合があります。