2025年03月

献　立　表（未満児）

ナナイロ保育園（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
01（土）	キャベツときのこのパスタ オニオンスープ		有機ペンネ、有機オリーブ油、なたね油	高野豆腐、高野豆腐粉、有機白みそ	有機トマト缶、有機たまねぎ、しめじ、有機キャベツ、有機グリンピース（冷凍）、有機にんにく	有機しょうゆ、慈眼の塩、パセリ粉		エネルギー 321 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 68 mg
03（月）	ちらしずし 菜の花のキラキラ和え 五色のおすまし ひなあられ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜 【ひなまつり】	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、いわし(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	よもぎ蒸しパン	エネルギー 382 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 163 mg
04（火）	キヌアごはん 大根のそぼろ煮 納豆和え（青菜じゃこ） 玉ねぎのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	夕焼けごはんおむすび	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 187 mg
05（水）	中華ごはん 厚揚げの南蛮漬け ごま春雨サラダ わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	有機玄米プラスめかぶ	エネルギー 392 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 203 mg
06（木）	青菜ごはん じゃがいものカレー煮 納豆和え（青菜、ごま） 大根のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	人参ゼリー	エネルギー 329 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.5 g カルシウム 250 mg
07（金）	キャロットピラフ 豆腐とひじきの俵焼き 麹ドレッシングサラダ オニオンスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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、有機グリーンアスパラガス、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	青のり蒸しパン	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 192 mg
08（土）	きざみうどん 青菜と切り干し大根の和え物		有機手延べうどん、くず粉、ごま油	油揚げ	有機たまねぎ、有機こまつな、有機だいこん、有機しいたけ、有機切り干しだいこん、こんぶ（だし用）、有機葉ねぎ、有機しょうが、干ししいたけ	有機本みりん、有機しょうゆ、有機梅酢、慈眼の塩		エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 161 mg
10（月）	わかめごはん 豚肉入りきんぴら 納豆和え（青菜ごま） キャベツのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	せんべい	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 243 mg
11（火）	アマランサスご飯 チキングリル 磯部和え（大根） ねぎのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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、有機はくさい、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	りんごゼリー	エネルギー 296 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 7.6 g カルシウム 137 mg
12（水）	雑穀ごはん 車麩と大根の煮物 納豆和え（梅じゃこ） 玉ねぎとわかめのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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、焼ふ(車ふ)、くず粉、ごま油	有機納豆、有機木綿豆腐、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、有機干しぶどう、カットわかめ、こんぶ（だし用）、有機うめびしお	有機しょうゆ、慈眼の塩	揚げかき餅玄米	エネルギー 334 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 132 mg
13（木）	黒米雑穀ごはん じゃがいものカレー 人参ドレッシングサラダ よもぎ蒸しパン	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	海苔ポテト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 145 mg
14（金）	小豆ごはん 切り干し大根の煮物 白和え 五色のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜 【満月メニュー】	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	青菜のおむすび	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg
15（土）	ナポリタン キャベツポタージュ		有機ペンネ、有機じゃがいも、有機もちあわ、なたね油、玄米粉	有機豆乳、油揚げ、有機白みそ	有機たまねぎ、有機キャベツ、しめじ、有機ピーマン	有機トマトケチャップ、慈眼の塩、パセリ粉、有機しょうゆ		エネルギー 333 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 74 mg
17（月）	中華ごはん 麻婆豆腐 アスパラのごま和え 生姜スープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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、有機うめびしお、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	梅しゃこおむすび	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 193 mg
18（火）	アマランサスご飯 鮭の麹焼き キャベツとコーンのナムル 園の味噌汁	りんごゼリー 2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜 【リクエストメニュー】	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	もちもち米粉ドーナッツ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.0 g カルシウム 195 mg
19（水）	キヌアふりかけごはん 切り干し大根のチャプチェ 納豆和え（キャベツ） わかめスープ	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、有機料理酒、有機梅酢、有機玄米酢	わかめご飯おむすび	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 171 mg
21（金）	雑穀ごはん じゃがいものカレー煮 納豆和え（人参） たけのこのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	わかめご飯おむすび	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.4 g カルシウム 184 mg
22（土）	中華あんかけご飯 季節のナムル		有機半つき米、ごま油、有機キヌア、くず粉	油揚げ	有機こまつな、有機にんじん、有機たまねぎ、有機れんこん、干ししいたけ、有機白すりごま	有機しょうゆ、慈眼の塩、オイスターソース		エネルギー 305 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 10.6 g カルシウム 111 mg
24（月）	キヌアごはん 青菜と豆腐の炒め物 納豆和え（梅のり） 海藻のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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、有機うめびしお、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	青のり蒸しパン	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 8.6 g カルシウム 198 mg
25（火）	生姜ごはん 春雨炒め キャベツと人参のナムル わかめスープ	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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、有機うめびしお、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	梅しゃこおむすび	エネルギー 435 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 188 mg
26（水）	お弁当の日						ミレービスケット	
27（木）	黒米ごはん じゃがいものカレー 人参ドレッシングサラダ りんごゼリー	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	海苔ポテト	エネルギー 369 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 121 mg
28（金）	小豆ごはん 切り干し大根の煮物 白和え 五色のみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜 【新月メニュー】	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	青菜のおむすび	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg
29（土）	カレーピラフ ポテトサラダ		有機半つき米、有機じゃがいも、なたね油、有機もちきび、有機キヌア	有機木綿豆腐、油揚げ、有機白みそ	有機たまねぎ、しめじ、有機にんじん、有機いんげん、有機ピーマン、有機干しぶどう、有機しょうが	有機梅酢、有機玄米酢、慈眼の塩、有機しょうゆ、有機カレー粉、パセリ粉		エネルギー 323 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 46 mg
31（月）	雑穀ごはん じゃがいものカレー煮 菜の花のキラキラ和え たけのこのみそ汁	2歳児：いりこ 1歳児：グリル野菜	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	わかめご飯おむすび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.8 g 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

※土曜日の献立はふくまれません

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。