

令和7年

3月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かたのロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
3 月	ご飯 鯉のムニエル ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	甘辛ポテ団子 牛乳	ぎんざけ・ロースハム・脱脂粉乳 生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 車糖・メークイン・かたくり粉・なたね油 車糖	パセリ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん ほうれん草・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
4 火	ご飯 ブルコギ風 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・鶏卵・凍り豆腐 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 有塩バター	たまねぎ・にんじん・にら・ほうれん草 りよくとうもろやし・カットわかめ・葉ねぎ りんご
5 水	カツカレー わかめとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚ヒレ・鶏卵・鶏もも肉・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 オリーブ油・車糖・車糖・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・スイートコーン缶詰・オレンジ りんご飲料・寒天
6 木	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・車糖	
7 金	ほしぐみ メニュー ご飯 チンジャオロース 中華風春雨サラダ 卵スープ プリン	ホットドッグ 牛乳	豚かた・まぐろ缶詰・鶏卵・ウインナー 普通牛乳	米・車糖・ごま油・普通はるさめ・車糖 ごま・かたくり粉・プリン ホットドッグ用パン	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・きゅうり にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ
8 土	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 普通牛乳	米・有塩バター・マヨネーズ・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ ブロッコリー・キャベツ・りよくとうもろやし スイートコーン缶詰・葉ねぎ・オレンジ
10 月	ご飯 さわらの黄金焼き ささみとほうれん草のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	フルーツヨーグルト 牛乳	さわら・ささ身・鶏卵・木綿豆腐 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	米・ごま・車糖・ごま・車糖・メークイン	ブロッコリー・トマト・ほうれん草・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・りんご みかん缶詰
11 火	おひさまぐみ メニュー ロールパン ポテトサラダ クリームシチュー ゼリー	焼きそば 牛乳	ロースハム・脱脂粉乳・鶏もも肉 普通牛乳・豚ばら・かつお粉	米・ロールパン・メークイン・マヨネーズ 車糖・オレンジゼリー・中華めん とうもろこし油・天かす	にんじん・きゅうり・たまねぎ・パセリ キャベツ・葉ねぎ
12 水	こぎつねご飯 さばの塩焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	ドーナツボール 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・まさば・ロースハム 鶏卵・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・車糖・ごま ごま油・白玉粉・ホットケーキミックス なたね油・グラニュー糖	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・こまつな ほしひじき・スイートコーン缶詰・はくさい・葉ねぎ りんご
13 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとチーズのサラダ 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏むね・プロセスチーズ・ロースハム 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油 マヨネーズ・車糖・さつまいも・白玉粉	しょうが・ブロッコリー・きゅうり・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ
14 金	つきぐみ メニュー ゆかりご飯 ハンバーグ ポテト スパゲティサラダ わかめスープ ヨーグルト	ツナマヨコーンパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ロースハム・脱脂粉乳・ヨーグルト まぐろ缶詰	米・パン粉・じゃがいも マロニ・スパゲティ・マヨネーズ・車糖 ホットケーキミックス	ゆかり・たまねぎ・にんじん・きゅうり カットわかめ・葉ねぎ・スイートコーン缶詰 パセリ
15 土	焼きそば ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす・ごま 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・葉ねぎ・ほうれん草 カットわかめ・バナナ
17 月	ご飯 ぶりの西京焼き ささ身のサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	肉まん 牛乳	ぶり・甘みそ・ささ身・淡色辛みそ 豚ひき肉・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも・米粉 オートミール・なたね油・ごま油	ブロッコリー・トマト・キャベツ・こまつな たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ はくさい
18 火	五日チャーハン もやしの中華風酢の物 中華風スープ フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	焼き豚・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 白玉粉・グレープシード油	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ りよくとうもろやし・青ピーマン・キャベツ 乾しいたけ・カットわかめ・りんご
19 水	ご飯 鯉の塩焼き 白菜のごまあえ みそ汁(じゃがいもとキャベツ) フルーツ(バナナ)	お豆腐チーズケーキ 牛乳	ぎんざけ・淡色辛みそ・絹ごし豆腐 クリームチーズ・鶏卵・普通牛乳	米・ごま・車糖・じゃがいも グラニュー糖・薄力粉	ほうれん草・はくさい・にんじん・キャベツ たまねぎ・葉ねぎ・バナナ・レモン
21 金	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のきのこ和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	おふラスク 牛乳	さわら・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・焼きふ 有塩バター・車糖	ほうれん草・にんじん・ほんしめじ・大根 カットわかめ・葉ねぎ・りんご
22 土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・オリーブ油・車糖・サブレ 塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
24 月	ご飯 ぶりの照り焼き ささ身のサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	ポテトもち 牛乳	ぶり・ささ身・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・メークイン とうもろこし油・かたくり粉	ブロッコリー・トマト・キャベツ・ほうれん草 たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご 焼きのり
25 火	高野のそぼろごはん ほうれん草の鰹和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	大学芋 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・かつお節・鶏卵 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・メークイン・さつまいも	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやえんどう・ほうれん草・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
26 水	ご飯 さげの西京焼き ひじきのサラダ けんちん汁 フルーツ(りんご)	みかんゼリー せんべい 牛乳	ぎんざけ・甘みそ・脱脂粉乳 木綿豆腐・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・車糖 塩せんべい	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・大根・ごぼう・葉ねぎ りんご・オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
27 木	ご飯 タンドリーチキン 大豆のサラダ みそ汁(大根とほうれん草) フルーツ(オレンジ)	フルーツポンチ 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・だいた プロセスチーズ・脱脂粉乳・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 ほうれん草・オレンジ・りんご・バナナ みかん缶詰
28 金	ハヤシライス ゴマネーズサラダ フルーツ(りんご)	さつまいもサブレ 牛乳	和牛・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 普通牛乳	米・とうもろこし油・マヨネーズ・車糖 ごま・さつまいも・ホットケーキミックス なたね油・車糖・コーンスターチ	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト キャベツ・きゅうり・りんご
29 土	豚丼 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	豚かたのロース・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな・にんじん カットわかめ・オレンジ
31 月	ご飯 かけの味噌煮 ほうれん草のごまあえ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(バナナ)	焼き芋 牛乳	まがれい・赤色辛みそ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	しょうが・ほうれん草・にんじん・キャベツ ほんしめじ・葉ねぎ・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
574 kcal	23.6 g	18.8 g	285 mg	2.6 mg	278 μg	0.34 mg	0.52 mg	42 mg