

令和8年

3月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日	曜	昼食	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
2	月	ご飯 さばの黄金焼き ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	ポテトもち 牛乳	まさば・ロースハム・スキムミルク 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・すりごま・マヨネーズ・三温糖 メークイン・なたね油・かたくり粉	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ 焼きのり
3	火	ちらし寿司 菜の花の鯉和え すまし汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	きなこマカロニ 牛乳	しらす干し・凍り豆腐・鶏卵・かつお節 絹ごし豆腐・きな粉・普通牛乳	米・三温糖・マカロニ・スパゲティ	乾しいたけ・れんこん・にんじん さやえんどう・焼きのり・和種なばな ほうれんそう・はくさい・たまねぎ えのきたけ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
4	水	ご飯 豆腐ハンバーグ カロチンとえのき ヨーグルト	ウインナーパン 牛乳	木綿豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 かつお節・ファイバーヨーグルト ウインナー・普通牛乳	米・パン粉・三温糖・かたくり粉・米粉 オートミール・なたね油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・葉ねぎ・パセリ
5	木	ご飯 鯉の塩焼き 胡瓜の酢の物 豚汁 フルーツ(りんご)	おふラスク 牛乳	ぎんざけ・しらす干し・豚肉・木綿豆腐 大判揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・焼きふ 有塩バター	きゅうり・カットわかめ・にんじん・大根 はくさい・ごぼう・葉ねぎ・りんご
6	金	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・三温糖	
7	土	焼きそば 小松菜のごま和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	市販のお菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・なたね油・天かす・すりごま 三温糖・さつまいも・塩せんべい・餛飩	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・葉ねぎ・こまつな・大根 カットわかめ・オレンジ
9	月	ご飯 さわらの西京焼き ささみとほうれん草のサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ(バナナ)	ポップコーン 牛乳	さわら・甘みそ・ささ身・豚肉 大判揚げ・豆乳・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ポップコーン	ブロッコリー・トマト・ほうれんそう・はくさい 大根・にんじん・葉ねぎ・バナナ
10	火	ご飯 ブルコギ風 もやしの中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(りんご)	ドーナツボール 牛乳	豚肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・三温糖・すりごま・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	たまねぎ・にんじん・ら・りょくとうもやし 青ピーマン・葉ねぎ・りんご
11	水	カツカレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	大学芋 牛乳	豚ヒレ・鶏卵・鶏もも肉・ロースハム かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 オリーブ油・三温糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス オレンジ
12	木	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ ブロッコリー 豆腐と白菜のスープ ゼリー	チーズケーキ 牛乳	鶏もも・ロースハム・スキムミルク 絹ごし豆腐・鶏卵・クリームチーズ クリーム・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ 三温糖・オリーブ油・オレンジゼリー グラニュー糖・薄力粉	にんじん・きゅうり・ブロッコリー・はくさい たまねぎ・葉ねぎ・レモン
13	金	おひさまぐみ メニュー 五目チャーハン ポテトサラダ 卵スープ ヨーグルト	かぼちゃクッキー 牛乳	焼き豚・ロースハム・スキムミルク 鶏卵・コアアヨーグルト・普通牛乳	米・なたね油・メークイン・マヨネーズ 三温糖・かたくり粉・薄力粉	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ きゅうり・西洋かぼちゃ
14	土	豚丼 ほうれん草の鯉和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	豚肉・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・塩せんべい・餛飩	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん カットわかめ・バナナ
16	月	ご飯 鯉のムニエル スパゲティサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	アメリカンドッグ 牛乳	ぎんざけ・ロースハム・スキムミルク 生揚げ・淡色辛みそ・ウインナー 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・三温糖・ホットケーキミックス	パセリ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ
17	火	つきぐみ メニュー ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根サラダ 卵スープ プリン	甘辛ポテト団子 牛乳	鶏むね・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・とうもろこし油 すりごま・ごま油・プリン・メークイン なたね油	しょうが・大根・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ
18	水	ハヤシライス ブロッコリーとチーズのサラダ フルーツ(りんご)	さつまいもサブ 牛乳	和牛・プロセスチーズ・ロースハム スキムミルク・普通牛乳	米・なたね油・マヨネーズ・三温糖 さつまいも・ホットケーキミックス コーンスターチ	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・トマト ブロッコリー・きゅうり・りんご
19	木	ご飯 さばの塩焼き 白菜のごまあえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	まさば・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・すりごま・三温糖・塩せんべい	ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ・りんご飲料 寒天
21	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(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・すりごま・三温糖 さつまいも・塩せんべい・餛飩	にんじん・キャベツ・ら・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
23	月	ご飯 さわらのカレームニエル ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(りんご)	肉まん 牛乳	さわら・スキムミルク・鶏卵 淡色辛みそ・豆乳・豚ひき肉 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 三温糖・じゃがいも・なたね油・ごま油	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・たまねぎ・葉ねぎ・りんご はくさい
24	火	ご飯 チンジャオロース 中華風春雨サラダ わかめスープ フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・鶏卵・ヨーグルト 普通牛乳	米・三温糖・ごま油・普通はるさめ すりごま	たけのこ水煮・青ピーマン・きゅうり にんじん・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ・バナナ・りんご・みかん缶詰
25	水	チキンライス 大豆のサラダ 豆腐スープ フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	鶏もも肉・だいず・プロセスチーズ スキムミルク・絹ごし豆腐・鶏卵 凍り豆腐・普通牛乳	米・マヨネーズ・三温糖・有塩バター	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・葉ねぎ・バナナ
26	木	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(りんご)	ゴマクッキー 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム スキムミルク・厚揚げ・淡色辛みそ きな粉・豆乳・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・三温糖 米粉・すりごま・コーンスターチ オリーブ油	にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ 葉ねぎ・りんご
27	金	こぎつねご飯 鯉の塩焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) ヨーグルト	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも肉・大判揚げ・ぎんざけ まぐろ缶詰・木綿豆腐・淡色辛みそ ファイバーヨーグルト・きな粉 普通牛乳	米・三温糖・なたね油・すりごま ごま油・さつまいも・白玉粉	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・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ
28	土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	市販のお菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・さつまいも 塩せんべい・餛飩	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・りんご
30	月	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーと鯉和え 具だくさんみそ汁 フルーツ(バナナ)	ジャムサンド 牛乳	まさば・淡色辛みそ・かつお節 木綿豆腐・大判揚げ・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも ホットドッグ用パン・いちごジャム	しょうが・ブロッコリー・カリフラワー にんじん・はくさい・大根・葉ねぎ・バナナ
31	火	カレーライス 春キャベツのサラダ フルーツ(オレンジ)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏もも肉・だいず・ロースハム 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・メークイン・なたね油・オリーブ油 三温糖・白玉粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・オレンジ

☆ 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
596 kcal	23.7 g	20.0 g	295 mg	3.1 mg	259 μg	0.35 mg	0.50 mg	41 mg