

3月 給食献立表

令和7年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・カットわかめ	ケチャップ・食塩・麦茶
3	月	ごはん 魚の磯辺揚げ 酢の物 みそ汁 お別れ会	☆みかんゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 じゃがいも	あおのり・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ・寒天	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
4	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え スープ	りんごケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・きゅうり カットわかめ・りよくとうもやし りんご缶	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
5	水	ごはん 牛肉の時雨煮 きざみのり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 さつまいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・りよくとうもやし キザミンリ・葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
6	木	ごはん 赤魚の照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁	小豆寒天 牛乳	あかうお・油揚げ ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳	米・車糖	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ グリーンピース・たまねぎ・葉ねぎ 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
7	金	ごはん ☆鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ みそ汁 お誕生日会	レーズンケーキ 牛乳	鶏もも・鶏卵・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 さつまいも・マヨドレ・麩 ホットケーキミックス・車糖	しょうが・きゅうり ミックスベジタブル・カットわかめ 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢 煮干しだし
8	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 番茶・煮干しだし かつお・昆布だし
10	月	ごはん 赤魚のカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	☆クッキー 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・白味噌・薄力粉 上新粉・車糖・無塩バター	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
11	火	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	バナナケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ りよくとうもやし・えのきたけ バナナ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒・昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
12	水	☆カレーライス サラダ	ぶどうゼリー 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・フイヨン 冷凍コーン・調合油・車糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・ぶどう飲料 寒天	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
13	木	ドッグパン 具だくさんスープ 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも・普通牛乳	ドッグパン・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり 種無しブルー	食塩・穀物酢・麦茶
14	金	赤飯 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	☆フルーツミックス 牛乳	あずき・鮭・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・いりごま・乾燥ひじき 車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・西洋かぼちゃ パイン缶・もも缶	食塩・清酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん みかん缶・煮干しだし かつお・昆布だし
15	土	卒園式 (弁当日)	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶
17	月	ごはん たらの西京焼き ひじきサラダ みそ汁	パインケーキ 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・はくさい カットわかめ・たまねぎ・パイン缶	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ 煮干しだし
18	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ナムル みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油・じゃがいも 薄力粉・調合油	ほうれんそう・りよくとうもやし にんじん・えのきたけ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー ビュアココア 煮干しだし
19	水	ごはん マーボー春雨 おかか和え 中華スープ	じゃがもちくん 牛乳	赤みそ・かつお節 普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ・冷凍コーン 顆粒鶏ガラ・じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ・大根 きゅうり・カットわかめ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
20	木	春分の日 (休園日)					
21	金	食パン ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	豚もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	食パン・大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ・米	たまねぎ・西洋かぼちゃ にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・きゅうり・キャベツ ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
22	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
24	月	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	☆一口ドーナツ 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩 ホットケーキミックス 調合油	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・カットわかめ たまねぎ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
25	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ りんご・しょうが・きゅうり・キャベツ ほうれんそう	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
26	水	☆牛丼 みそ汁	ココアケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 じゃがいも・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ えのきたけ	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ・ビュアココア うすくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし
27	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	あかうお・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ	はくさい・りよくとうもやし にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	清酒・食塩・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
28	金	ハニーロール ポトフ 大豆サラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも・普通牛乳	ハニーロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり 種無しブルー	食塩・穀物酢・麦茶
29	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・かつお・昆布だし
31	月	弁当日	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	食塩相当量
543 kcal	22.1 g	18.1 g	77.6 g	254 mg	2.2 mg	236 μg	0.39 mg	0.41 mg	24 mg	1.8 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。
- ・ゆり組さんのリクエストメニューには☆印が入っています。