

# 3月 給食献立表

令和7年

後・完了期

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	鶏ミンチ(後期・完了)	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 煮魚 酢の物 みそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お別れ会</span>	☆みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・じゃがいも	きゅうり・にんじん・カットわかめ たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 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(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・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 合挽ミンチ(完了)	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	こいくちしょうゆ・清酒 食塩
5	水	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きざみのり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍いんげん 車糖・さつまいも 自然素材のお菓子 牛肉(完了)	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 キザミノリ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
6	木	ごはん たらの照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) こしあん	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・寒天	こいくちしょうゆ・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(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) さつまいもサラダ みそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">お誕生日会</span>	レーズンケーキ 牛乳(完了) ミルク	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・たけや味噌・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・食塩 穀物酢・煮干しだし
8	土	鶏ミンチ丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了) 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	清酒・こいくちしょうゆ 番茶
10	月	ごはん たらのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌 ホットケーキミックス	しょうが・ほくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 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(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 牛肉(完了) 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・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(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・じゃがいも 顆粒鶏ガラ・かたくり粉 冷凍コーン・調合油・車糖 牛肉(完了)	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(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・菜飯ふりかけ 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	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	ごはん たらの塩焼き ひじき煮 みそ汁	☆フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・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	清酒・食塩 こいくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし 煮干しだし
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	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・冷凍コーン ごま油・ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・ほくさい カットわかめ・たまねぎ・パイン缶	清酒・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(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) ナムル みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	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	こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー 煮干しだし
19	水	ごはん マーボー春雨 おかが和え スープ	じゃがもちくん 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ かつお節 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・普通はるさめ 車糖 顆粒コンソメ・冷凍コーン じゃがいも・かたくり粉 合挽ミンチ(完了)	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	こいくちしょうゆ・食塩
20	木	春分の日 (休園日)					
21	金	食パン(完了) ごはん(後期) ポークビーンズ ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり 麦茶	豚もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ 米(後期・完了) 食パン(完了)	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 ゆかりふりかけ キャベツ	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	鶏ミンチ(後期・完了)	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 たらの味噌煮 酢の物 すまし汁	☆一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・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・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
25	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス	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	こいくちしょうゆ 煮干しだし
26	水	☆牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・じゃがいも 麩・ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
27	木	ごはん たらのマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・マヨドレ・車糖	ほくさい・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・こいくちしょうゆ 煮干しだし
28	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ わかめふりかけ 米(後期・完了)	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	ソフト豆腐 淡色辛みそ 鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶 煮干しだし
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
420 kcal	17.5 g	11.6 g	64.6 g	180 mg	1.7 mg	172 μg	0.32 mg	0.27 mg	19 mg	1.5 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100cc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。
- ・ゆり組さんのリンク先メニューには☆印が入っています。