

3月 給食献立表

令和8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)
2	月	ドッグパン(完了) ごはん(後期) ☆煮込みハンバーグ ポテトサラダ スープ <small>お別れ会</small>	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期)・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	ドッグパン(完了) 絞り豆腐・乾燥ひじき 無調整豆乳・顆粒コンソメ じゃがいも・合挽ミンチ(完了) 冷凍コーン・マヨドレ 米(後期)	たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ・寒天	ケチャップ・清酒 中濃ソース・穀物酢・食塩
3	火	ちらし寿司 ごま和え すまし汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・ちりめんじゃこ ソフト豆腐 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・いりごま ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ	米酢・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 昆布だし
4	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	ココロコさつまいも 牛乳(完了) ミルク(後期)	焼き豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖 さつまいも 牛肉(完了)	白菜・にんじん たまねぎ・きゅうり 西洋かぼちゃ・大根	こいくちしょうゆ・清酒 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
5	木	ごはん たららの塩焼き おかか和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ 干しぶどう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
6	金	ごはん ☆鶏肉の唐揚げ(完了) 鶏ミンチの唐揚げ(後期) 大豆サラダ スープ <small>お誕生日会</small>	☆フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・かたくり粉・調合油 大豆水煮・マヨドレ・麩 顆粒コンソメ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・白菜 カットわかめ・パイン缶・もも缶	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶
7	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 じゃがいも 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	ケチャップ・食塩・麦茶
9	月	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) 和え物 みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤みそ・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期) 普通牛乳(完了)	米・こま油・かたくり粉 車糖・ホットケーキミックス	なす・たまねぎ にんじん・こまつな キャベツ・りんご缶	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
10	火	食パン(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり 麦茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	食パン(完了) じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ 車糖・こま油 わかめふりかけ 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり 種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 麦茶
11	水	☆カレーライス サラダ 煮りんご	自然素材のお菓子 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 顆粒コンソメ・冷凍コーン 調合油・牛肉(完了) 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり りんご	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
12	木	ごはん たららの西京焼き ひじきサラダ 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・車糖・白味噌 乾燥ひじき・冷凍コーン こま油・麩 ホットケーキミックス 調合油	きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 かつお・昆布だし
13	金	ごはん たららのマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁	☆ぶどうゼリー 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・マヨドレ・車糖	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ ほうれんそう・なめこ ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
14	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
16	月	ごはん たららの照り焼き ひじき煮 みそ汁	ピーチゼリー 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・乾燥ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース・白菜・もも缶 寒天	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
17	火	☆牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ソフトクッキー 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・牛肉(完了)・車糖 さつまいも・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし
18	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりの中華和え スープ	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期)・赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・普通はるさめ 車糖 顆粒コンソメ・こま油 ホットケーキミックス 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・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・食塩
19	木	ごはん たららの味噌焼き 酢の物 すまし汁	フライドポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩 じゃがいも・調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ たまねぎ ほうれんそう	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
20	金	春分の日 (休園日)					
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・がなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・煮干しだし かつお・昆布だし
23	月	ごはん たららの磯焼き 切干大根の煮物 みそ汁	蒸しパン 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 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	あおのり・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ りよくとうもやし	清酒・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
24	火	ごはん 肉じゃが 和え物 みそ汁	パインケーキ 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 さといも ホットケーキミックス 牛肉(完了)	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり えのきたけ・パイン缶	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
25	水	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 スープ	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐 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・こま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ	ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
26	木	ごはん たららのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	☆じゃがもちくん 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 じゃがいも・無塩バター かたくり粉	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ・カットわかめ	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
27	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) ポークビーンズ ツナサラダ 煮りんご 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)	イエローロール(完了) じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん しめじ・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ・りんご 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
28	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	ソフト豆腐・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 さつまいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ	こいくちしょうゆ・麦茶 かつお・昆布だし 煮干しだし
30	月	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	☆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 麩	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・えのきたけ・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
31	火	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	17.7 g	12.2 g	63.4 g	189 mg	1.9 mg	199 μg	0.31 mg	0.27 mg	20 mg	1.4 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。
- ・ゆり組さんのリクエストメニューには☆マークがついています。