

3月 給食献立表

2025年

未満児・以上児

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)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草ののり和え キャベツの味噌汁	いももち 牛乳 フルーツ	豚もも・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも じゃがいも・かたくり粉 調合油	しょうが・レモン にんじん・ほうれんそう たまねぎ・焼きのり・キャベツ	穀物酢・こいくちしょうゆ 清酒・食塩	431kcal 16.6g	529kcal 21.3g
3	月	ちらし寿司 鶏の照り焼き 菜花のサラダ わかめのおつゆ	ひな祭りケーキ 牛乳	塩ざけ・鶏もも 絹ごし豆腐・ホップ クリーム 普通牛乳・まぐろ缶詰	米・米粉・車糖・調合油 グラニュー糖	にんじん・さやえんどう スイートコーン・焼きのり・しょうが 洋種なばな・キャベツ・わかめ 根深ねぎ	食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 マヨネーズ タイフ 調味料 ベーキングパウダー	526kcal 20.7g	630kcal 25.2g
4 18	火	ふりかけごはん 赤魚の煮付け 大根のそぼろ煮 小松菜のおひたし かぼちゃのおつゆ	チーズおかおにぎり 牛乳 フルーツ	あこうだい・鶏ひき肉 かつお削り節 プロセスチーズ 普通牛乳・かつお節	米・車糖	ふりかけ・しょうが・大根 こまつな・にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・たまねぎ さやいんげん	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩	384kcal 15.8g	475kcal 22.1g
5 19	水	ごはん ブルコギ炒め れんこんの金平 ねばねば和え 春雨のおつゆ	ばったら焼き さつまいもの茶巾 牛乳 フルーツ	豚もも・挽きわり納豆 きな粉・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま 普通はるさめ・上新粉 黒砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・れんこん・こまつな キャベツ・ほうれんそう	こいくちしょうゆ・清酒・だし 本みりん・食塩	496kcal 19.4g	593kcal 22.8g
6 20	木	海苔の佃煮ご飯 鮭の塩焼き さつまいもの甘辛生姜煮 和風サラダ なめこ汁	恐竜の卵 牛乳 フルーツ	べにざけ・ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも ごま油・白玉粉・黒砂糖	焼きのり・しょうが・にんじん きゅうり・キャベツ・なめこ 根深ねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢 ベーキングパウダー	419kcal 16.6g	523kcal 23.7g
7 21	金	麻婆丼 拌三絲 かぶのおつゆ	さつまいも焼きドーナツ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・木綿豆腐 淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・緑豆はるさめ さつまいも・米粉・調合油 ごま	にんにく・しょうが・にんじん 根深ねぎ・きゅうり・キャベツ かぶ・スイートコーン	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー 本みりん	532kcal 17.2g	653kcal 22.9g
8 22	土	豚丼 ほうれん草のごまあえ さつまい	わかめおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも	たまねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・乾しいたけ・根深ねぎ ごぼう・わかめ	こいくちしょうゆ・清酒 みりん・食塩	500kcal 18.6g	604kcal 23.0g
10	月	ごはん さばのごま味噌煮 かぼちゃのブルー煮 ほうれん草のお浸し きのこ汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・ごま・調合油 かたくり粉	根深ねぎ・しょうが 日本かぼちゃ・ブルー ほうれんそう・にんじん キャベツ・たまねぎ・生しいたけ ほんしめじ・えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩	444kcal 16.0g	564kcal 22.3g
11	火	ごはん ハンバーグ 金時豆 華風和え わかめのおつゆ	芋けんぴ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・木綿豆腐 うずら豆・しらす 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 さつまいも・調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・わかめ・根深ねぎ スイートコーン缶詰	食塩・中濃ソース ケチャップ こいくちしょうゆ・穀物酢	462kcal 17.0g	557kcal 20.6g
12 26	水	なめたけごはん タンダーチキン 粉ふきいも もやしの海苔和え 春雨とわかめのおつゆ	米粉のブラウニー 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま・ごま油 普通はるさめ・米粉 調合油	えのきたけ・にんにく だいずもやし・ほうれんそう 焼きのり・しょうが・わかめ 根深ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・ケチャップ カレー粉・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア	502kcal 19.2g	599kcal 22.9g
13 27	木	納豆ごはん さわらの照り焼き かぶの煮物 小松菜のごま和え 油揚げとえのきの味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	糸引き納豆・しらす干し さわら・油揚げ・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま	かぶ・こまつな・にんじん キャベツ・えのきたけ 根深ねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩	421kcal 17.6g	528kcal 24.4g
14 28	金	ピピン風ごはん 梅煮ごぼう 白菜のおつゆ	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・鶏ひき肉 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま かたくり粉	にんにく・しょうが りょくとうもやし・ほうれんそう にんじん・ごぼう・刻み昆布 梅干し・はくさい・たまねぎ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 マヨネーズ タイフ 調味料	416kcal 18.9g	537kcal 25.6g
17	月	ごはん チキンカレー ブロッコリー もやしのおつゆ	そぼろおにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 調合油	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ・あおのり	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ・清酒	450kcal 12.9g	540kcal 15.4g
24	月	ごはん さばのみそ煮 かぼちゃのブルー煮 ほうれん草のお浸し きのこ汁	みたらしご飯 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ かつお削り節・普通牛乳	米・車糖・調合油 かたくり粉	しょうが・日本かぼちゃ ブルー・ほうれんそう にんじん・キャベツ・たまねぎ 生しいたけ・ほんしめじ えのきたけ	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩	408kcal 15.2g	522kcal 21.1g
25	火	ごはん ハンバーグ 金時豆 華風和え わかめのおつゆ	芋けんぴ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・木綿豆腐 うずら豆・しらす 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 さつまいも・調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・わかめ・根深ねぎ スイートコーン缶詰・いちご	食塩・中濃ソース ケチャップ こいくちしょうゆ・穀物酢	478kcal 19.1g	573kcal 22.9g
31	月	ごはん チキンカレー ブロッコリー もやしのおつゆ	そぼろおにぎり 人参チップス 牛乳 フルーツ	鶏もも・鶏ひき肉 普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 調合油	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 ブロッコリー・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ・あおのり	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ・清酒	541kcal 18.5g	650kcal 22.1g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。