



# 3月 献立表



令和7年

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	クラッカー 麦茶	おにぎり 味噌汁 ウインナー 大根の塩もみ チーズ 麦茶	せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 ウインナー チーズ	米 せんべい クラッカー	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 大根	水 塩 麦茶
3 月	ビスケット 麦茶	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 青菜の味噌和え グレープフルーツ 麦茶	さくら蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏卵 味噌 こしあん 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 薄力粉 マンナビスケット	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
4 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き こんにゃくと牛蒡の煮物 りんご 麦茶	サーターアングダー 牛乳	木綿豆腐 味噌 鮭 さつま揚げ 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 白菜 なら 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリンピース りんご 大根	水 塩 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー こいくちしょうゆ
5 水	人参煮 麦茶	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ コーン 小松菜 大根 きゅうり パプリカ ぶどうジュース アガー ひじき	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒
6 木	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 ごまつくね 白菜とわかめの和え物 オレンジ 麦茶	ミルクぐずもち 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 きな粉 煮干し	米 じゃが芋 はん粉 ごま 片栗粉 砂糖	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 わかめ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
7 金	蒸しさつま芋 麦茶	黒米入りご飯 コンソメスープ ポークカレー 切干大根サラダ パナナ 麦茶	こねつけ 麦茶	豚肉 味噌	米 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 さつま芋	大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン パナナ	水 チキンスープの素 ペーキングパウダー 麦茶 塩
8 土	せんべい 麦茶	わかめうどん もやしの和え物 みかん 麦茶	ビスケット 麦茶	油揚げ	うどん 砂糖 ごま ごま油 ビスケット せんべい	わかめ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 コーン みかん	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
10 月	人参煮 麦茶	赤飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ グリルサラダ パイナップル 麦茶	お楽しみクッキー 牛乳	小豆 鶏肉 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター 砂糖	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 しょうが プロコッリー 人参 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 ペーキングパウダー
11 火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 チンゲン菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ポパイ団子 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 白玉粉 ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 大根 人参 チンゲン菜 みかん グレープフルーツ ほうれん草	水 塩 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 みりん
12 水	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁 きれいの天ぷら なめたけ和え りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 きれい きな粉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 小松菜 なめ茸 りんご 大根	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
13 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え チーズ 麦茶	ポテトチップス 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 せんべい	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 大根 人参 ほうれん草	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
14 金	蒸しじゃが芋 麦茶	コーンピラフ コンソメスープ ハンバーグ 野菜ソテー ヨーグルト 麦茶	パースデーケーキ 牛乳	ロースハム 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳 クリーム	米 無塩バター はん粉 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム じゃが芋	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ 南瓜 えのき茸 もやし キャベツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ココア
15 土	小魚 麦茶	ハヤシライス 野菜スープ グリンピースソテー パイナップル 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 煮干し	米 油 無塩バター せんべい	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズトマト ほうれん草 大根 グリンピース コーン パイナップル	水 ハヤシベース チキンスープの素 塩 麦茶
17 月	クラッカー 麦茶	ソースカツサンド ミルクスープ トマトドレッシングサラダ パナナ 麦茶	シュークリーム 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 クリーム	丸パン 薄力粉 はん粉 油 砂糖 さつま芋 シュー生地 グラニュー糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ 大根 コーン わかめ パナナ	水 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 塩 トマトドレッシング
18 火	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き もやし塩昆布和え グレープフルーツ 麦茶	おばけパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 練乳 牛乳	米 油 砂糖 丸パン 無塩バター 薄力粉	ゆかり 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ もやし 塩昆布 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ココア
19 水	チーズ 麦茶	五目ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き じゃが芋の炒め物 りんご 麦茶	きな粉ぼたもち 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉 チーズ	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	しめじ 干しいたけ 人参 つきこん 玉ねぎ 小松菜 昆布 にんにく しょうが グリンピース りんご	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶 塩
21 金	蒸し南瓜 麦茶	チキンピラフ コンソメスープ 白菜のごまサラダ ぶどうゼリー 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 砂糖 ごま 油 ごま油 コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 パセリ 大根 コーン チンゲン菜 白菜 ぶどうジュース アガー 南瓜	水 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
22 土	ビスケット 麦茶	チャーハン 中華スープ ほうれん草ナムル オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉	米 油 ごま油 砂糖 ビスケット マンナビスケット	玉ねぎ コーン ビーマン キャベツ わかめ 長ねぎ ほうれん草 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
24 月	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 スパゲティサラダ パイナップル 麦茶	焼きまんじゅう 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 スパゲティ 油 薄力粉 ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ 南瓜 わかめ 昆布 大根 人参 グリンピース きゅうり パイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 ペーキングパウダー 麦茶
25 火	人参煮 麦茶	ピビンパ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	おこさま洋食 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 干しえび 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 プロコッリー 白菜 コーン パナナ 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶 中濃ソース
26 水	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ なら玉 春雨サラダ みかん 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	鶏卵 練乳 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	もやし 干しいたけ コーン なら 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 みかん ほうれん草 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
27 木	クラッカー 麦茶	ご飯 ミネストローネ 肉団子のホワイトソースがけ ツナサラダ りんご 麦茶	カスタードプリン 麦茶	豚肉 牛乳 かつおフレーク 鶏卵	米 じゃが芋 砂糖 はん粉 薄力粉 無塩バター 油 クラッカー	玉ねぎ 人参 ダイストマト パセリ 大根 きゅうり りんご	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
28 金	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 チーズ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 玄米 小切麩 ごま 砂糖 薄力粉 油 さつま芋	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー ココア
29 土	ビスケット 麦茶	ツナサンド コンソメスープ 塩もみ ゼリー 麦茶	せんべい 麦茶	かつおフレーク	食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 香りんごゼリーの素 せんべい マンナビスケット	大根 しめじ コーン きゅうり	水 チキンスープの素 塩 麦茶
31 月	せんべい 麦茶	うどん ちくわ天 さつま芋の天ぷら 塩昆布和え オレンジ 麦茶	きび団子 牛乳	焼き竹輪 きな粉 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 米 もちきび 砂糖 せんべい	ほうれん草 長ねぎ 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
給食	目標量	594	20.8	16.5	270
給食	平均量	604	22.2	17.5	250
乳	目標量	461	16.1	12.8	225
乳	平均量	506	17.9	13.8	213

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。