

令和 8年

3月

給食予定献立表

今月の給食+おやつ時の平均栄養価

3歳以上児 573kcal タンパク質 23.8g 脂質 17.9g 塩分 1.9g
3歳未満児 499kcal

日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ	日	曜日	献立名	食材料名	特別食 (3歳未満児)	3時のおやつ
2	月	カルピス ちらし寿司 白和え 菜の花入りすまし汁 ひな祭りゼリー	カルピス 米 さつま揚げ かまぼこ 卵 切り干し 筍 干し椎茸 絹さや 海苔 豆腐 人参 ほうれん草 椎茸 糸こんにゃく ごま つみれ 麩 菜の花 えのき ひな祭りゼリー	クッキー	スキムミルク 肉まん	16	月	麦茶 ゆかりとしらすのご飯 里芋の炊き合わせ 和風サラダ 食べるいりこ	麦茶 米 押し麦 しらす ゆかり ごま 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 里芋 切り干し大根 人参 糸こんにゃく 昆布 ツナ 卵 キャベツ きゅうり ほうれん草 わかめ	ビスケット	スキムミルク カルシウムラスク 食パン ごま チーズ 青のり粉
3	火	麦茶 ご飯 魚のコーンクリーム焼き 小松菜のささみ和え むらくも汁	麦茶 米 白切り身魚 コーン パセリ ささみ 小松菜 人参 もやし 卵 玉葱 人参 チンゲン菜	ビスケット	スキムミルク ひな祭りロール ロールケーキ いちご 生クリーム	17	火	麦茶 ご飯 揚げ魚のりんごソース 豆乳ドレッシングサラダ わかめスープ	麦茶 米 白切り身魚 りんご ハム キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン 豆乳 人参 えのき わかめ 葱 ごま	ビスコ	スキムミルク スイートポテト さつま芋 卵 牛乳
4	水	牛乳 ミートスパゲティ じゃが芋のクリームサラダ きのこのスープ	牛乳 スパゲティ 合い挽肉 玉葱 人参 トマト パセリ チーズ ハム じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン 生クリーム キャベツ 小松菜 えのき エリンギ しめじ	ビスコ	スキムミルク もちもち もちもち 米 小豆あん	18	水	牛乳 味噌うどん ポテカボサラダ たんかん	牛乳 うどん 豚肉 玉葱 キャベツ 葱 ハム じゃが芋 かぼちゃ 人参 きゅうり ピーマン コーン たんかん	せんべい	スキムミルク おからパウダーケーキ おから レーズン 牛乳 卵
5	木	愛情弁当		せんべい	スキムミルク マドレーヌ	19	木	麦茶 ご飯 和風チキンカツ 大根のサラダ 味噌汁	麦茶 米 鶏肉 卵 豆乳 ツナ 大根 人参 きゅうり かぼちゃ 玉葱 ごぼう 小松菜 わかめ	クッキー	スキムミルク ごまサンド 食パン ごま
6	金	牛乳 豆腐入りドライカレー ウィンナーサラダ 卵スープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン ウィンナー キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 黄色パプリカ 卵 しめじ パセリ	クッキー	スキムミルク サターアングキー 卵	21	土	牛乳 ご飯 魚の変わり揚げ ごまフレンチ ふわふわ汁	牛乳 米 鮭切り身 卵 深葱 グリーンピース コーン チーズ ささみ ほうれん草 人参 キャベツ きゅうり もやし きくらげ 卵 山芋 チンゲン菜 しめじ	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子
7	土	麦茶 ご飯 手羽中漬け焼き 白菜のごま和え 味噌汁	麦茶 米 鶏手羽中 ツナ 白菜 きゅうり ごま 薄揚げ 大根 キャベツ 玉葱 わかめ	ビスケット	スキムミルク 果物 お菓子	23	月	オレンジジュース ごまロールパン クリームシチュー ポイルウィンナー 菜葉サラダ	オレンジジュース ごまロールパン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー コーン マッシュルーム 牛乳 生クリーム ウィンナー キャベツ きゅうり 人参 みかん缶	ビスコ	ココアミルク カントリーマーム せんべい
9	月	麦茶 鮭しらすご飯 高野豆腐の揚げ煮 豚汁	麦茶 米 押し麦 鮭フレーク しらす 卵 しそ 高野豆腐 豚肉 薄揚げ じゃが芋 大根 人参 玉葱 糸こんにゃく 葱	ビスコ	ミロミルク クリームパン	24	火	麦茶 ご飯 支那天 大豆のサラダ 味噌汁	麦茶 米 鶏肉 大豆 ツナ ほうれん草 きゅうり 人参 わかめ 薄揚げ 白菜 もやし 葱	せんべい	スキムミルク パンキョウケーキ かぼちゃ 卵 牛乳
10	火	麦茶 切り干し大根のそぼろ丼 焼きビーフン 白菜と卵のスープ 食べるいりこ	麦茶 米 合い挽肉 切り干し大根 玉葱 人参 ビーフン 豚肉 えび 玉葱 人参 もやし にら 干し椎茸 卵 白菜 玉葱 しめじ パセリ いりこ	せんべい	スキムミルク 味噌まんじゅう 卵 牛乳	25	水	牛乳 中華丼 ビーフンのサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 米 豚肉 えび 白菜 玉葱 人参 筍 干し椎茸 ハム ビーフン きゅうり 人参 ごま 豆腐 えのき わかめ 葱	ウエハース	スキムミルク 焼き芋 さつま芋
11	水	麦茶 ご飯 魚の黄金焼き ほうほう和え のっぺい汁	麦茶 米 白切り身魚 卵 薄揚げ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり もやし 鶏肉 里芋 大根 ごぼう 人参 糸こんにゃく 葱	ウエハース	スキムミルク りんごケーキ りんご 卵 牛乳	26	木	麦茶 ご飯 鰯のカレー竜田揚げ 白菜のごまサラダ 五目汁	麦茶 米 鯖切り身 ハム 白菜 人参 きゅうり コーン ごま 鶏肉 薄揚げ 大根 人参 ごぼう 葱	バナナ	スキムミルク 黒糖ちんすこう
12	木	牛乳 とと焼き 胚芽ロールパン 鶏肉のパン粉焼き 花野菜サラダ ウィンナーポトフ	牛乳 とと焼き 胚芽ロールパン 鶏肉 チーズ パセリ ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり コーン ウィンナー じゃが芋 キャベツ 大根 人参	バナナ	スキムミルク みだらしおにぎり 米 食べるいりこ	27	金	牛乳 ちゃんぽん ひじき入り白和え フルーツヨーグルト	牛乳 ちゃんぽん 豚肉 えび かまぼこ キャベツ もやし 干し椎茸 コーン しめじ 豆腐 薄揚げ 人参 ほうれん草 糸こんにゃく ひじき みかん缶 もも缶 バイン缶 りんご缶 レーズン ヨーグルト	クラッカー	スキムミルク たご焼きおにぎり 米 かつお節 ウィンナー 食べるいりこ
13	金	麦茶 焼き肉お寿司 カミカミサラダ もずくとお魚そうめん汁 おめでとうゼリー	麦茶 米 牛肉 人参 カイワレ 葱 ごま ハム 大豆 さつま芋 きゅうり コーン 卵 豆腐 お魚そうめん もずく 葱 おめでとうゼリー	クラッカー	スキムミルク キャベツサンド 食パン 卵 キャベツ	28	土	簡易給食	牛乳 パン ゼリー	せんべい	スキムミルク お菓子
14	土	簡易給食	牛乳 パン ゼリー	クッキー	スキムミルク お菓子	30	月	麦茶 ご飯 豚レバーのあけぼの和え 野菜のごまマヨネーズ和え コンソメスープ	麦茶 米 カニカマ ほうれん草 人参 きゅうり もやし ごま 玉葱 人参 しめじ パセリ	クッキー	スキムミルク ごまチーズパン ごま チーズ 牛乳