

日曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	マーボー丼 もやしのごまマヨ和え もずくスープ	牛乳 せんべい	牛乳・豆腐・ふたひき 肉・赤色辛みそ	米・ごま油・砂糖・片栗粉・ マヨドレ・ごま・しょうゆせ んべい	しょうが・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・もやし・きゅうり・にん じん・もずく・えのきたけ
3 月	ピーチジュース (延長) お茶 せんべい	ご飯 鶏むね肉の竜田焼き ツナサラダ じゃが芋の味噌汁	お茶 コーンフレーク	牛乳・若鶏むね(皮なし)・ ツナ缶・麦みそ	米・片栗粉・油・砂糖・オ リーブ油・じゃがいも・コー ンフレーク	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ カットわかめ・ピーチジュース
4 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 さわらの煮つけ 白菜のおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 ハイン缶	牛乳 黒ゴマバナナケーキ	牛乳・さわら・削り節・ 絹ごし豆腐・豆乳	米・砂糖・ホットケーキミッ クス・油・いりごま	はくさい・きゅうり・にんじん・ だいこん・しめじ・青ねぎ・パイ ンアップル缶詰・バナナ
5 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 麩のすまし汁	お茶 桜餅風おにぎり	牛乳・油揚げ・でんぶ・ 若鶏もも・こしあん	米・砂糖・ごま油・ごま・麩	切干しいたけ・にんじん・乾し いたけ・きゅうり・しょうが・ほ うれんそう・コーン・カットわか め・たまねぎ
6 木	お別れ親子遠足 					
7 金	野菜ジュース (延長) お茶 ビスケット	ロールパン ハンバーグ チーズポテト きゅうりスティック ゼリー	お茶 昆布おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ふたひ き肉・鶏卵・プロセス チーズ	ロールパン・パン粉・じゃが いも・有塩バター・オレンジ ゼリー・米・いりごま	たまねぎ・きゅうり・トマトケ チャップ・コーン缶詰クリーム・ コーン・塩昆布・野菜ジュース
8 土	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ハヤシライス フロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳・ふた肉・ヨーグル ト	米・油・砂糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・フロッコリー・コーン
10 月	牛乳 (延長) お茶 クッキー	親子丼 もやしの中華サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 人参ケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし・ 鶏卵・絹ごし豆腐・豆乳	米・砂糖・ごま油・ごま・ ホットケーキミックス・油	たまねぎ・青ねぎ・りょくとうも やし・きゅうり・にんじん・キャ ベツ・しめじ
11 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 鮭のチーズ焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	牛乳 みたらしまカロニ	さけ・チーズ・ベーコ ン・牛乳	米・マヨドレ・はるさめ・マ カロニ・スパゲティ・砂糖・ 片栗粉	パセリ・くりかぼちゃ・きゅう り・にんじん・はくさい・青ねぎ
12 水	スタミン (延長) お茶 サブレ	麦ご飯 さばの塩焼き ピーマンサラダ 厚揚げの味噌汁	ぶどうジュース サッポロポテト	牛乳・さば・ツナ缶・生 揚げ・麦みそ・スタミン	サッポロポテト・米・押麦・ ビーフン・マヨドレ	きゅうり・にんじん・チンゲンサイ ・たまねぎ・ぶどうジュース
13 木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 肉野菜炒め 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳・ふた肉・かにかま ぼこ・油揚げ・麦みそ・ ツナ缶・プロセスチーズ	米・油・はるさめ・砂糖・ご ま油・ぎょうざの皮	キャベツ・だいずもやし・たまね ぎ・青ピーマン・きゅうり・にん じん・なめこ・カットわかめ・ コーン・トマトケチャップ
14 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	焼きそば ポテトサラダ ミルクスープ	牛乳 プリンアラモード	牛乳・ふた肉・かつお 節・ロースハム	中華めん・ごま油・じゃがい も・マヨドレ・プリン・ホ イップクリーム	たまねぎ・キャベツ・あおのり・ きゅうり・にんじん・冷凍ほうれ んそう・冷凍ミックスベジタプ ル・黄桃缶
15 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ねぎ塩豚チャーハン 小松菜の納豆和え もやしのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 納豆	米・ごま油・ハードビスケッ ト	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こ まつな・りょくとうもやし・カッ トわかめ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当 量)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1・2歳	474	19	17	237	1.9	172	0.27	0.38	21	3.4	1.4
3歳以上	530	21	17	222	1.8	192	0.31	0.39	26	4.3	1.6

令和 7 年

3月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 小倉ケーキ	牛乳・鶏もも(皮なし)・油 揚げ・麦みそ・こしあ ん・豆乳	米・油・砂糖・じゃがいも・ ホットケーキミックス	マーマレードジャム・切干しだい ごん・にんじん・キャベツ・青ね ぎ
18 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	チキンライス れんこん入りつくね焼き マセドアンサラダ 野菜スープ ヤクルト	お茶 ブルーベリークレープ	牛乳・若鶏もも皮なし・ ぶたひき肉・ヤクルト・ ホイップクリーム	米・無塩バター・パン粉・片 栗粉・油・砂糖・じゃがい も・マヨドレ	たまねぎ・冷凍ミックスベジタ ブル・トマトケチャップ・れんこ ん・きゅうり・にんじん・冷凍ほ うれんそう・エリンギ・ブルーベ リージャム
19 水	りんごジュース (延長) お茶 サブレ	ご飯 いわしのさんが焼き チンゲン菜のごま和え けんちん汁風	お茶 箱入りぼたもち風	いわし・鶏ひき肉・麦み そ・板かまぼこ・つぶし あん	ウエハース・米・片栗粉・砂 糖・ごま・釜焼きふ・さとい も	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・ごぼう・青ねぎ・りんご ジュース・しょうが
21 金	ピーチジュース (延長) お茶 ビスケット	ご飯 真入り卵焼き ブロッコリーのツナ和え 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ ツナ缶・油揚げ・麦みそ	米・砂糖・いりごま・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいた げ・ブロッコリー・コーン缶 (粒)・だいごん・乾わかめ・みか ん缶詰・いちごジャム・ピーチ ジュース
22 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	焼きうどん もやしのごま和え オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ 蒸しかまぼこ・かつお 節・ちくわ	ゆでうどん・油・砂糖・ご ま・揚げせんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ あおのり・もやし・にんじん・ ネーブル
24 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	カレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 きな粉とおからのケーキ	牛乳・ぶたかた(赤肉)・お から・きな粉・豆乳	米・じゃがいも・油・砂糖・ マヨドレ・薄力粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・バナナ
25 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 カレイの照り焼き アスパラの黒ごまサラダ 豆乳スープ	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳・まがれい・若鶏も も・豆乳・絹ごし豆腐・ カルピス	米・砂糖・くろごま・蒸しパ ンミックス・油	アスパラガス・ブロッコリー・に んじん・チンゲンサイ・たまねぎ
26 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	塩ラーメン ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ぶた肉・ちくわ・ ロースハム・プレーン ヨーグルト・さけ瓶詰	中華めん・油・じゃがいも・ マヨドレ・砂糖・米	ねぎ・にんじん・スイートコー ン・きゅうり・バナナ・みかん缶 詰・バインアップル缶詰
27 木	牛乳 (延長) お茶 パイ菓子	食パン シチュー 春野菜サラダ 桃缶	お茶 きなこおにぎり	牛乳・きな粉・鶏肉	食パン・じゃがいも・砂糖・ 油・米	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・キャベツ・アスパラガス・ コーン・桃缶
28 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 さわらのみそ照り焼き スパゲティサラダ かまぼこほうれん草の清汁	牛乳 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さわら・甘みそ・ ロースハム・板かまぼ こ・チーズ	米・砂糖・マカロニ・スパゲ ティ・マヨドレ・ホットケ ーキミックス・油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ほうれん草・えのきたけ・青ねぎ
29 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	豚丼 大根サラダ わかめスープ	牛乳 せんべい	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ ちくわ・絹ごし豆腐	米・砂糖・片栗粉・油・いり ごま・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だ いごん・きゅうり・カットわかめ
31 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 鶏のカレー風味焼き ひじきとほうれん草の胡麻サラダ コンソメスープ	牛乳 麩のラスク	牛乳・鶏もも(皮なし)・大 豆水煮缶詰・ウイナー ソーセージ	米・薄力粉・いりごま・釜焼 きふ・無塩バター・グラ ニュー糖	乾ひじき・冷凍ほうれんそう・に んじん・チンゲンサイ・黄パプリ カ・たまねぎ