

令和 7 年

3月 給食献立表

日 曜	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 15 29	土 ご飯 筑前煮 手作りふりかけ 凍り豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛乳 せんべい	鶏もも・しらす干し・削り節・ 凍り豆腐・淡色辛みそ・普通牛 乳	精白米・じゃがいも・調合油・ 三温糖・ごま油・いりごま・ しょうゆせんべい	れんこん・にんじん・ごぼう・さや いんげん・あおのり・たまねぎ
3 ・ 17	月 ツナちらし さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え にんじんの和風グラッセ 麩とわかめのすまし汁 いちご	牛乳 豆乳クッキー	まぐろ水煮缶詰・さわら・甘み そ・普通牛乳・豆乳	精白米・すりごま・三温糖・い りごま・観世ふ・薄力粉・片栗 粉・砂糖・なたね油	にんじん・焼きのり・ブロッコ リー・カットわかめ・長ねぎ・いち ご
4 ・ 18	火 ご飯 塩唐揚げ さつま芋の甘煮 豚汁	牛乳 焼うどん	鶏もも・ぶたもも・淡色辛み そ・普通牛乳・ぶたもも・削り 節	精白米・薄力粉・片栗粉・サフ ラワー油・さつまいも・三温 糖・ゆでうどん	にんにく・しょうが・だいこん・に んじん・ぶなしめじ・長ねぎ・ごぼ う・キャベツ・たまねぎ・あおの り・えのき
5 ・ 19	水 ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ にんじんシリシリ 中華風コーンクリームスープ	牛乳 ミルクもち	ぶたひき肉・木綿豆腐・まぐろ 油漬缶詰・普通牛乳・きな粉	精白米・パン粉・砂糖・片栗 粉・調合油	たまねぎ・にんじん・コーン缶詰 粒・コーン缶詰クリーム
6 ・ 27	木 卵とじうどん (卵禁/除去食) 白和え バナナきなこ	牛乳 ミルクココアサンド	鶏もも・鶏卵・油揚げ・焼き竹 輪・木綿豆腐・淡色辛みそ・き な粉・普通牛乳・脱脂粉乳	ゆでうどん・片栗粉・すりご ま・砂糖・食パン・無塩バター な粉	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ しょうが・ほうれんそう・バナナ
7 ・ 21	金 ロールパン (卵禁/代替食パン) カレイのマヨネーズパン粉焼き (卵禁/マヨ除去食カレイの塩焼き) ブロッコリーのナムル かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳 焼鳥と青菜のおにぎり	まがれい・普通牛乳・脱脂粉 乳・鶏もも	ロールパン・マヨネーズ・パン 粉・調合油・すりごま・砂糖・ ごま油・さつまいも・精白米・ 三温糖	ブロッコリー・くりかぼちゃ・たま ねぎ・こまつな
8 ・ 22	土 ご飯 豆腐入り中華風煮 じゃがいもとコーンの味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい チーズ	ぶたひき肉・木綿豆腐・麦み そ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・調合油・砂糖・ごま 油・片栗粉・じゃがいも・しょ うゆせんべい	しょうが・にんにく・たまねぎ・に んじん・ほうれんそう・きくらげ・ 冷凍コーン・バナナ
10 ・ 24	月 ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 芋煮風すまし汁	牛乳 お麩のラスク(プレーン)	さば・麦みそ・油揚げ・普通牛 乳	精白米・三温糖・調合油・さと いも・観世ふ・有塩バター・砂 糖	しょうが・乾ひじき・にんじん・だ いこん・ほうれんそう
11 ・ 25	火 焼肉丼 ワンタン風スープ あおのりいりこ	牛乳 さつまいもチップス	ぶたもも・鶏ひき肉・煮干し・ 普通牛乳	精白米・サフラワー油・三温 糖・しゅうまいの皮・ごま油・ 砂糖・さつまいも・調合油	にんにく・たまねぎ・にんじん・に ら・トマトケチャップ・ながさはく さい・乾しいたけ・長ねぎ・あおの り
12 ・ 26	水 ご飯 とりすき 小松菜のツナ和え 清見オレンジ	牛乳 レバーの竜田揚げ	鶏もも・焼き豆腐・まぐろ水煮 缶詰・普通牛乳・ぶた肝臓	精白米・調合油・三温糖・砂 糖・片栗粉・なたね油	たまねぎ・ながさはくさい・長ね ぎ・こまつな・冷凍コーン・清見オ レンジ・しょうが
13 ・ 31	木 ・ 月 カレーライス れんこんとにんじんのきんぴら ミニゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・ 木綿豆腐	精白米・じゃがいも・なたね 油・有塩バター・薄力粉・調合 油・三温糖・いりごま・オレンジ ゼリー・ホットケーキミックス ・砂糖	にんじん・たまねぎ・トマトケチャ ップ・れんこん
14 ・ 28	金 食パン いちごジャム クリームシチュー ほうれん草としらすの和え物	牛乳 バナナブラウニー	鶏もも・普通牛乳・脱脂粉乳・ しらす干し	食パン・じゃがいも・調合油・ 有塩バター・薄力粉・三温糖・ ホットケーキミックス・砂糖・ なたね油	いちごジャム・たまねぎ・にんじ ん・冷凍コーン・ほうれんそう・パ ナナ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆三歳以上児								
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール)当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
546 Kcal	22.4 g	17.1 g	238 mg	2.6 mg	685 μg	0.32 mg	0.53 mg	26 mg