

令和 8 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
2 ・ 月 16	ご飯 さばの胡麻煮 キャベツとチーズのサラダ えのきとほうれん草の味噌汁	牛乳 お麩のラスク(プレーン)	さば・プロセスチーズ・木綿豆腐 ・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・すりごま・焼 きふ・有塩バター・砂糖	しょうが・キャベツ・コーン・ほう れんそう・えのきたけ
3 火	ツナちらし 照り焼きチキン 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 レバーの香味揚げ	まぐろ水煮缶詰・鶏もも・普通 牛乳・ぶた肝臓	精白米・すりごま・焼きふ・片 栗粉・油	にんじん・焼きのり・たまねぎ・ しょうが・カットわかめ・長ねぎ・ いちご
4 ・ 水 18	ご飯 唐揚げ さつま芋の甘煮 豚汁	牛乳 ビーフンのカレー炒め	鶏もも・ぶたもも・みそ・普通 牛乳	精白米・片栗粉・薄力粉・油・ さつまいも・砂糖・さといも・ ビーフン	にんにく・しょうが・にんじん・だ いこん・ぶなしめじ・えのきたけ・ エリンギ・ごぼう・長ねぎ・キャベ ツ
5 ・ 木 19	ロールパン(卵禁/代替食パン) クリームシチュー ブロッコリーのサラダ みかん	牛乳 ツナそぼろおにぎり	鶏もも・普通牛乳・脱脂粉乳・ まぐろ油漬缶詰	ロールパン・じゃがいも・油・ 有塩バター・薄力粉・三温糖・ 精白米・砂糖・すりごま	たまねぎ・にんじん・コーン・ブ ロccoliリー・みかん
6 金	かき揚げうどん れんこんとにんじんのきんぴら バナナきなこ	牛乳 肉まん	きな粉・普通牛乳・ぶたひき肉	うどん・さつまいも・片栗粉・ 薄力粉・油・三温糖・いりご ま・砂糖・強力粉・ごま油	長ねぎ・乾わかめ・たまねぎ・冷凍 コーン・にんじん・れんこん・にん じん・さやいんげん・バナナ・乾し いたけ・しょうが
7 ・ 土 21	鯖そぼろご飯 なめこの味噌汁 みかん	牛乳 せんべい	さば・麦みそ・木綿豆腐・み そ・普通牛乳	精白米・油・三温糖・しょうゆ せんべい	たまねぎ・にんじん・しょうが・乾 しいたけ・焼きのり・なめこ・みか ん
9 ・ 月 23	ご飯 さわらの西京焼き 白和え 芋煮風すまし汁	牛乳 ミルクもち	さわら・みそ・木綿豆腐・油揚 げ・普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・すりごま・砂 糖・さといも・片栗粉	ほうれんそう・にんじん・だいこん
10 ・ 火 24	ご飯 手作りふりかけ 豆腐入り中華風煮 かきたま汁 (卵禁/除去食)	牛乳 炒めうどん	しらす干し・削り節・ぶたひき 肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛 乳・ぶたもも・かつお節	精白米・ごま油・いりごま・砂 糖・片栗粉・ゆでうどん・油	あおのり・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・キャベツ
11 ・ 水 25	ご飯 とりすき にんじんシリシリ きんとん	牛乳 アメリカンドッグ	鶏もも・焼き豆腐・まぐろ油漬 缶詰・普通牛乳・ウインナー ソーセージ・脱脂粉乳	精白米・三温糖・さつまいも・ 砂糖・薄力粉・ホットケーキ ミックス・油	たまねぎ・ながさきはくさい・長ね ぎ・にんじん
12 ・ 木 26	食パン いちごジャム キャベツメンチ 人参のコロコロナムル かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳 豆乳クッキー	ぶたひき肉・普通牛乳・脱脂粉 乳・豆乳	食パン・片栗粉・薄力粉・パン 粉・ごま油・さつまいも・砂 糖・油	いちごジャム・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・くりかぼちゃ
13 ・ 金 27	カレーライス パンサンスー バナナ	牛乳 ミルクココアサンド	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・油・有塩 バター・薄力粉・緑豆はるさ め・砂糖・ごま油・食パン・無 塩バター	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャップ・きゅうり・バナナ
14 ・ 土 28	ご飯 手作りなめたけ 筑前煮 わかめとコーンの味噌汁	牛乳 せんべい ビスケット	鶏もも・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・ 油・焼きふ・しょうゆせんべ い・ビスケット	えのきたけ・にんじん・れんこん・ ごぼう・さやえんどう・冷凍コー ン・乾わかめ
17 ・ 火 31	トマトの肉味噌スパゲッティ ほうれん草としらすの和え物 コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	ぶたひき肉・みそ・しらす干 し・普通牛乳・木綿豆腐・脱脂 粉乳	マカロニ・スパゲティ・オリ ン油・三温糖・ごま油・じゃが いも・ホットケーキミックス・ 砂糖・油	ホールトマト・たまねぎ・冷凍コー ン・しょうが・にんにく・ほうれん そう・にんじん
30 月	ご飯 かれいのカレー焼き 小松菜のツナ和え かぼちゃとキャベツの味噌汁	牛乳 お麩のラスク(ココア)	まがれい・まぐろ水煮缶詰・ 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・釜焼きふ・有 塩バター	こまつな・くりかぼちゃ・キャベ ツ

☆ 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	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
522 Kcal	20.9 g	18.2 g	221 mg	2.2 mg	434 μg	0.31 mg	0.46 mg	24 mg