



令和7年3月献立表(幼児)

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 栄養価 |
|--------|-----------|---|------------------------------------|------------------------|---|---|
| | | | 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | |
| 3月 | ☆ひなまつり給食☆ | 昼食 ちらし寿司 すまし汁 キャベツとささみのごまだれサラダ 三食ゼリー | 米、砂糖 | 鶏肉、卵 | にんじん、きゅうり | エネルギー 418KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 10.0g カルシウム 194mg 食塩相当量 2.2g |
| | 午後おやつ | 牛乳 ひなあられ | ひなあられ | 牛乳 | カクテルゼリー、クールゼリーの素 | |
| 4月 | 19日 水 | 昼食 ご飯 みそ汁 チーズハンバーグ ほうれん草のごま和え 洋なし缶 | 米 チーズ、砂糖 すりごま、砂糖 | みそ ハンバーグ ツナ | かぼちゃ、ねぎ ほうれん草、にんじん 洋なし缶 | エネルギー 543KCal たんぱく質 22.5g 脂 質 19.8g カルシウム 248mg 食塩相当量 2.1g |
| | 午後おやつ | 牛乳 ソフトクレープ(バニラ) | ソフトクレープ(バニラ) | 牛乳 | | |
| 5月 | 17日 水 | 昼食 ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとささみの中華サラダ 黄桃缶 | 米 焼き麩 砂糖 砂糖、ごま油 | 豆腐、豚肉、みそ 鶏肉 | わかめ ねぎ きゅうり 黄桃缶 | エネルギー 626KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 18.2g カルシウム 218mg 食塩相当量 2.4g |
| | 午後おやつ | 牛乳 たまごボーロ | たまごボーロ | 牛乳 |  | |
| 6月 | 21日 金 | 昼食 カレーライス ナゲット 大根とツナのサラダ バナナ | 米、じゃがいも 和風ドレッシング | 豚肉 ナゲット ツナ | たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、コーン バナナ | エネルギー 547KCal たんぱく質 17.5g 脂 質 16.5g カルシウム 82mg 食塩相当量 1.9g |
| | 午後おやつ | 麦茶 お好み焼き | お好み焼き | 麦茶 かつお節 | 青のり | |
| 7月 | 18日 火 | 昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) 野菜スープ チキンカツ ブロッコリーの三色サラダ フルーツカクテル缶 | ロールパン(いちご&マーガリン) フレンチドレッシング | チキンカツ ベーコン | たまねぎ、はくさい、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶 | エネルギー 475KCal たんぱく質 21.2g 脂 質 21.1g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.7g |
| | 午後おやつ | 牛乳 カスタードワッフル | カスタードワッフル | 牛乳 | | |
| 10月 | 27日 木 | 昼食 二色ご飯 みそ汁 コールスローサラダ りんご | 米、砂糖 マヨネーズ、砂糖 | 鶏肉、卵 みそ、油揚げ ベーコン | グリーンピース なめこ キャベツ、にんじん りんご | エネルギー 694KCal たんぱく質 25.3g 脂 質 21.4g カルシウム 224mg 食塩相当量 1.9g |
| | 午後おやつ | 牛乳 クリームコンフェ | クリームコンフェ | 牛乳 | | |
| 11月 | 24日 火 | 昼食 ふりかけご飯(やさい) みそ汁 赤魚の煮付け きんぴらごぼう みかん缶 | 米 砂糖 砂糖 | みそ、卵 赤魚 さつま揚げ | ふりかけやさい もやし しょうが ごぼう、にんじん みかん缶 | エネルギー 446KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 4.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.9g |
| | 午後おやつ | 麦茶 やわらかおかし(のりしお) | やわらかおかし(のりしお) | 麦茶 | | |
| 12月 | 25日 水 | 昼食 ミート焼きそば コンソメスープ カリフラワーとコーンのサラダ オレンジ | 焼きそば麺、砂糖 | 豚肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこん、あさつき カリフラワー、にんじん、コーン オレンジ | エネルギー 517KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 15.1g カルシウム 173mg 食塩相当量 2.4g |
| | 午後おやつ | 牛乳 たまごパン | たまごパン | 牛乳 | | |
| 13月 | 28日 金 | 昼食 ご飯 みそ汁 鶏肉のマーメレード焼き 小松菜の和え物 白桃缶 | 米 じゃがいも 砂糖 | みそ 鶏肉 ハム | キャベツ マーメレード 小松菜、にんじん 白桃缶 | エネルギー 488KCal たんぱく質 21.6g 脂 質 13.0g カルシウム 257mg 食塩相当量 1.6mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 ソフトシュークリーム | ソフトシュークリーム | 牛乳 | | |
| 14月 | 31日 金 | 昼食 ご飯 すまし汁 鮭のみそマヨ焼き にんじんシリシリ パイ缶 | 米 マヨネーズ、砂糖 | 豆腐 鮭、みそ 卵、ツナ | かぶ にんじん パイ缶 | エネルギー 505KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 12.9g カルシウム 156mg 食塩相当量 2.0mg |
| | 午後おやつ | 牛乳 丸ぼうろ | 丸ぼうろ | 牛乳 | | |
| 26日 水 | ☆お誕生日給食☆ | 昼食 わかめご飯 みそ汁 鶏のから揚げ コロコロサラダ ぶどうゼリー | ごはん さつまいも 油、片栗粉、小麦粉 マヨネーズ | みそ 鶏肉 大豆水煮、ベーコン | わかめご飯の素 たまねぎ しょうが きゅうり、にんじん、コーン ぶどうゼリーの素 | エネルギー 648KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 18.1g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.9mg |
| | 午後おやつ | ヤクルト ケーキ | ケーキ | ヤクルト |  | |

※おやつ 3月8日(土) アンパンマンビスケット 3月20日(木) たべっ子どうぶつ 3月22日(土) サッポロポテト
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。