



令和7年3月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	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	牛乳	カクテルゼリー、クールゼリーの素		
4火	19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(バナナ)	牛乳			
5水	17月	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	牛乳			
6木	21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	麦茶 お好み焼き	かつお節	青のり	
7金	18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)		たまねぎ、はくさい、にんじん	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	牛乳	チキンカツ ベーコン	ブロッコリー、にんじん、コーン フルーツカクテル缶	
10月	27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	牛乳			
11火	24月	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 やわらかおかき(のりしお)	麦茶			
12水	25火	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	牛乳			
13木	28金	昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 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 マーマレード 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	牛乳			
14金	31月	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	牛乳			
26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	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。