3月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満完
2	月	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ スープ(こまつな・コーン) オレンジ	牛乳 チョコスコーン	豚ひき肉・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・じゃがいも マヨドレ・薄力粉	たまねぎ・にんじん ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍・こまつな コーン冷凍・オレンジ	飲み物・水・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ウスターソース ｺﾝｿﾒ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	514 16.5 18.9 217 1.8 1.2
3	火	飲み物 お菓子	てまりずし 鶏肉のみそ焼き さつまいもの甘煮 すまし汁(花麩・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 さくらもち風	鶏むね・みそ・普通牛乳 牛乳・つぶあん	お菓子・米・上白糖 薄力粉・調合油 さつまいも・花麩 マスカットゼリー・かたくり粉	にんじん・青のり・コーン冷凍 さやいんげん・たまねぎ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・みりん・水 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 17.8 8.2 189 1.7 1.1
4	水	飲み物 お菓子	食パン ポークビーンズ ごまドレサラダ きのこスープ カップヨーグルト	牛乳 そぼろおにぎり	豚小間・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま 無塩バター・米	にんじん・こまつな・ぶなしめじ えのきたけ・さやいんげん	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・穀物酢・食塩 みりん・しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 19 13.4 282 5 1.8
5	木	飲み物 お菓子	ごはん ますのちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁(わかめ・麩) バナナ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	ます・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも 小町麩・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青のり・カットわかめ・バナナ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 14.2 12.2 201 1.3 0.9
6	金	飲み物 お菓子	ごはん チキン南蛮 キャベツの煮びたし みそ汁(大根・にんじん) りんご	牛乳 チーズビスケット	鶏むね・油揚げ・みそ 普通牛乳・粉ﾁｰｽﾞ・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・キャベツ 大根・にんじん・りんご	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18 20.2 218 1.1 1.3
7	土	飲み物 お菓子	ガーリックピラフ マカロニとブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	豚ひき肉・牛乳・普通牛乳	お菓子・米・無塩バター ﾏｶﾛﾆ・調合油・上白糖 ﾈｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン冷凍・かぼちゃ・オレンジ	飲み物・おろしにんにく ｺﾝｿﾒ・食塩・穀物酢・水 パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 14.6 15.3 304 2.5 1.3
9	月	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 彩り野菜のごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 高野豆腐のふんわりラスク	鶏ひき肉・油揚げ・みそ 普通牛乳・高野豆腐・牛乳 きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま ピーチゼリー・無塩バター	切干しだいこん・ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍 にんじん・チンゲンサイ たまねぎ	飲み物・水・しょうゆ しょうが・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	442 15.9 15.2 246 2.5 1.1
10	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の柳川風 ひじきサラダ みそ汁(じゃがいも・麩) パイナップル缶	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・卵・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油・白ごま じゃがいも・小町麩 薄力粉	ごぼう・たまねぎ・にんじん ひじき・ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍 パインアップル缶詰・干しぶどう	飲み物・だし・しょうゆ 穀物酢・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 14.1 14 247 1.6 1.3
11	水	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ 納豆和え みそ汁(かぶ・わかめ) オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・食パン・マヨドレ	キャベツ・にんじん・かぶ カットわかめ・オレンジ コーン冷凍・たまねぎ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 20.3 13.7 184 1.6 1.3
12	木	飲み物 お菓子	ほうとう風うどん 磯揚げ バナナ	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・みそ・大豆水煮 しらす干し・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳	お菓子・干しうどん・薄力粉 調合油・米・ごま油・白ごま	かぼちゃ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ・こまつな	飲み物・だし・みりん・水 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・食塩 しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	506 18.4 15.2 237 1.9 1.6
13	金	飲み物 お菓子	ごはん アドボ 茹でブロッコリー スープ(さつまいも・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 パイナップル蒸しパン	鶏もも・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ さつまいも・ｼﾞｬﾑｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 薄力粉	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん パインアップル缶詰	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・料理酒・穀物酢 水・ｺﾝｿﾒ・食塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 16.2 13.7 240 1.2 0.9
14	土	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜とツナの炒め物 みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・にんじん) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 チーズいももち	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・粉ﾁｰｽﾞ	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・調合油 ラフランスゼリー じゃがいも	たまねぎ・ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍 ピーマン・にんじん チンゲンサイ	飲み物・しょうが・だし しょうゆ・みりん・水・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	424 15.6 14.7 269 1.9 1.4
16	月	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ スープ(こまつな・コーン) オレンジ	牛乳 チョコスコーン	豚ひき肉・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・じゃがいも マヨドレ・薄力粉	たまねぎ・にんじん ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍・こまつな コーン冷凍・オレンジ	飲み物・水・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ウスターソース ｺﾝｿﾒ・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	514 16.5 18.9 217 1.8 1.2
17	火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ マスカットゼリー	牛乳 プチアメリカンドッグ	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳 皮なしﾍﾞｰｺｳｲﾝﾅｰ・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 マスカットゼリー ﾈｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・調合油	ピーマン・大根・にんじん カットわかめ・たまねぎ	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 12.4 15.5 200 1.5 1.3
18	水	飲み物 お菓子	食パン ポークビーンズ ごまドレサラダ きのこスープ カップヨーグルト	牛乳 そぼろおにぎり	豚小間・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま 無塩バター・米	にんじん・こまつな・ぶなしめじ えのきたけ・さやいんげん	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・穀物酢・食塩 みりん・しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 19 13.4 282 5 1.8
19	木	飲み物 お菓子	ごはん ますのちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁(わかめ・麩) バナナ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	ます・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも 小町麩・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青のり・カットわかめ・バナナ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 14.2 12.2 201 1.3 0.9
20	金	飲み物 お菓子	ごはん チキン南蛮 キャベツの煮びたし みそ汁(大根・にんじん) りんご	牛乳 チーズビスケット	鶏むね・油揚げ・みそ 普通牛乳・粉ﾁｰｽﾞ・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・キャベツ 大根・にんじん・りんご	飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18 20.2 218 1.1 1.3
21	土	飲み物 お菓子	ガーリックピラフ マカロニとブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ オレンジ	牛乳 にんじんホットケーキ	豚ひき肉・牛乳・普通牛乳	お菓子・米・無塩バター ﾏｶﾛﾆ・調合油・上白糖 ﾈｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン冷凍・かぼちゃ・オレンジ	飲み物・おろしにんにく ｺﾝｿﾒ・食塩・穀物酢・水 パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 14.6 15.3 304 2.5 1.3
23	月	飲み物 お菓子	切干大根入りそぼろ丼 彩り野菜のごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 高野豆腐のふんわりラスク	鶏ひき肉・油揚げ・みそ 普通牛乳・高野豆腐・牛乳 きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま ピーチゼリー・無塩バター	切干しだいこん・ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍 にんじん・ほうれんそう たまねぎ	飲み物・水・しょうゆ しょうが・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	444 16.4 15.3 246 2.5 1.2
24	火	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の柳川風 ひじきサラダ みそ汁(じゃがいも・麩) パイナップル缶	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・卵・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油・白ごま じゃがいも・小町麩 薄力粉	ごぼう・たまねぎ・にんじん ひじき・ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍 パインアップル缶詰・干しぶどう	飲み物・だし・しょうゆ 穀物酢・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	469 14.1 14 247 1.6 1.3
25	水	飲み物 お菓子	ごはん さわらの煮つけ 納豆和え みそ汁(かぶ・わかめ) オレンジ	ジョア マヨコーンパン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ジョアマスカット	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・食パン・マヨドレ	キャベツ・にんじん・かぶ カットわかめ・オレンジ コーン冷凍・たまねぎ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	404 19.7 10.2 219 6 1.3
26	木	飲み物 お菓子	ほうとう風うどん 磯揚げ バナナ	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・みそ・大豆水煮 しらす干し・ｽｷﾑﾐﾙｸ 普通牛乳	お菓子・干しうどん・薄力粉 調合油・米・ごま油・白ごま	かぼちゃ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ・こまつな	飲み物・だし・みりん・水 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・食塩 しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	506 18.4 15.2 237 1.9 1.6
27	金	飲み物 お菓子	ごはん アドボ 茹でブロッコリー スープ(さつまいも・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 パイナップル蒸しパン	鶏もも・ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ さつまいも いちごミックスジャム 薄力粉	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん パインアップル缶詰	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・料理酒・穀物酢 水・ｺﾝｿﾒ・食塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 16.2 13.7 240 1.2 0.9
28	土	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜とツナの炒め物 みそ汁(ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ・にんじん) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 チーズいももち	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・粉ﾁｰｽﾞ	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・調合油 ラフランスゼリー じゃがいも	たまねぎ・ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ冷凍 ピーマン・にんじん チンゲンサイ	飲み物・しょうが・だし しょうゆ・みりん・水・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	424 15.6 14.7 269 1.9 1.4
30	月	飲み物 お菓子	ハヤシライス キャベツのマヨ和え スープ(たまねぎ・コーン) オレンジ	牛乳 おさつバター	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・上白糖・マヨドレ さつまいも・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ コーン冷凍・オレンジ	飲み物・水・ｺﾝｿﾒ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ・ウスターソース 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 13.8 12 190 1.3 1.5
31	火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ マスカットゼリー	牛乳 プチアメリカンドッグ	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳 皮なしﾍﾞｰｺｳｲﾝﾅｰ・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 マスカットゼリー ﾈｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・調合油	ピーマン・大根・にんじん カットわかめ・たまねぎ	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 12.4 15.5 200 1.5 1.3
誕生日		飲み物 お菓子	コーンライス ふわふわナゲット 彩り野菜の和風サラダ すまし汁(たまねぎ・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 レモンケーキ	鶏ひき肉 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳 調整豆乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	お菓子・米 無塩バター 上白糖・かたくり粉 調合油・じゃがいも ピーチゼリー ﾈｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	コーン冷凍・たまねぎ にんじん・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ カットわかめ レモン果汁	飲み物・ｺﾝｿﾒ しょうゆ・食塩 料理酒・だし	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	519 16.4 19.9 202 2.2 1.4

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。