

3月 給食献立表

2026年

3歳児以上

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	エネルギー たんぱく質
2	月	雑穀ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 大根の土佐煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋とねぎのみそ汁	けんさん焼き はっさく 牛乳	豚もも・かつお削り節 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖・ごま じゃがいも	たまねぎ・大根・ほうれんそう にんじん・キャベツ・根深ねぎ しょうが・はっさく	567kcal 22.4g
3	火	ちらし寿司 さわらの若草焼き かぼちゃブルーネ煮 野菜のみそドレッシング和え 花麩とみつ葉のすまし汁	桜もち風 いちご 牛乳	さわら・麦みそ・豆みそ あずき・普通牛乳	米・車糖・調合油・焼きふ 薄力粉・白玉粉 いちごジャム	にんじん・乾しいたけ かんぴょう・さやえんどう 焼きのり・ブロッコリー 西洋かぼちゃ・ブルーネ キャベツ・りょうとうもやし・きゅうり	538kcal 20.9g
4	水	ごはん 鶏肉のカレー焼き 五目豆 にらともやしの和え物 きゃべつとしめじのみそ汁	お好み焼き バナナ 牛乳	鶏もも・だいず 淡色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 白ごま	ごぼう・にんじん・生しいたけ 刻み昆布・にら・りょうとうもやし スイートコーン・キャベツ・ぶなしめじ 根深ねぎ・あおのり・バナナ	543kcal 22.5g
5	木	納豆ごはん かじきの照り焼き 生揚げの煮物 三色和え 椎茸と青梗菜のすまし汁	中華おこわ いりこ りんご 牛乳	糸引き納豆・まかじき 生揚げ・鶏ひき肉・煮干し 普通牛乳	米・車糖・調合油・白ごま ごま油・もち米	こまつな・根深ねぎ・焼きのり にんじん・キャベツ・きゅうり 生しいたけ・チンゲンサイ 乾しいたけ・りんご	602kcal 29.3g
6	金	スパゲッティミートソース ぶどう豆 白菜のフレンチサラダ ハムと小松菜と玉ねぎのスープ	鮭おにぎり 伊予かん 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ・だいず ロースハム・塩がけ 普通牛乳	7粒小麦粉・薄力粉 調合油・車糖・米・ごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ セロリー・干しぶどう・はくさい きゅうり・こまつな・いよかん	664kcal 27.3g
7	土	マーボー丼 青のり粉ふき芋 もやしと小松菜の和え物 きゃべつと玉ねぎのスープ	ぼたぼた焼き 清見オレンジ 豆乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ・豆乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・じゃがいも・車糖 もち米	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・あおのり りょうとうもやし・こまつな キャベツ・たまねぎ・焼きのり きよみ	526kcal 17.7g
9	月	ごはん 鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 即席漬け 豚汁	しらす焼きおにぎり はっさく 牛乳	べにざけ・凍り豆腐・豚もも 赤色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・薄力粉・調合油 有塩バター・車糖 じゃがいも	キャベツ・にんじん・きゅうり 大根・ごぼう・根深ねぎ・はっさく	563kcal 24.4g
10	火	きつねうどん 鶏の天ぷら 春雨の和え物	豚みそおにぎり バナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・豚ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・緑豆はるさめ ごま油・米	ほうれんそう・根深ねぎ・きゅうり にんじん・バナナ	665kcal 23.8g
11	水	さくらごはん さわらのみそ焼き じゃがいもと人参の煮物 雑野菜サラダ 南瓜と玉ねぎのすまし汁	ひじきおにぎり 大豆のかりんとう 伊予かん 牛乳	さわら・豆みそ かつお削り節・だいず 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・かたくり粉	にんじん・キャベツ・きゅうり 大根・西洋かぼちゃ・たまねぎ ほしひじき・いよかん	633kcal 22.8g
12	木	豚丼 さつまいもの煮物 スナックエンドウのおひたし なめこ汁	ピザまん いちご 牛乳	豚もも・しらす干し かつお削り節・納ごし豆腐 麦みそ・ベーコン プロセステーズ・普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも・薄力粉	たまねぎ・スナックエンドウ にんじん・キャベツ・なめこ 根深ねぎ・青ピーマン・いちご	619kcal 24.7g
13	金	カレーライス 金時豆の煮物 春キャベツのコールスローサラダ 白菜とベーコンのスープ	黒糖蒸しまんじゅう りんご 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・ベーコン	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 なたね油・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・スイートコーン はくさい	591kcal 19.1g
14	土	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 切干大根の煮物 ブロッコリーおおか和え もやしと油揚げのみそ汁	刻み昆布おにぎり バナナ 豆乳	豚もも・油揚げ かつお削り節・淡色辛みそ 豆乳	米・かたくり粉・調合油 車糖	たまねぎ・切干しいたけ にんじん・刻み昆布 ブロッコリー・りょうとうもやし バナナ	554kcal 23.0g
17	火	ごはん 鮭のパン粉焼き かぼちゃブルーネ煮 野菜のみそドレッシング和え 麩と水菜のすまし汁	2色おはぎ いちご 牛乳	べにざけ・豆みそ・きな粉 あずき・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・焼きふ もち米	西洋かぼちゃ・ブルーネ キャベツ・にんじん りょうとうもやし・きゅうり・きょうな いちご	658kcal 25.1g
26	木	赤飯 真珠蒸し さつまいもレーズン煮 わかめの酢の物 レタススープ バナナ	いちごケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	米・もち米・ごま・パン粉 ごま油・さつまいも・車糖 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・しょうが・干しぶどう きゅうり・わかめ・キャベツ にんじん・レタス・バナナ・いちご みかん飲料・寒天	615kcal 16.7g
30	月	★もみじクエストメニュー★ キーマカレー さつまいもの煮物 春雨の和え物 かぼちゃ・玉ねぎ・人参のみそ汁	アメリカンドッグ バナナ 牛乳	豚ひき肉・豆みそ ウインナー・豆乳 普通牛乳	米・調合油・薄力粉 さつまいも・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・西洋かぼちゃ・バナナ	703kcal 22.5g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
591 kcal	22.9 g	15.1 g	186 mg	2.7 mg	127 μg	0.35 mg	0.23 mg	19 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります