

3月給食献立表

Table with columns: 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, 未満児, 以上児. Rows list daily menu items and nutritional values.

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	未満児	以上児
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・グリーンピース冷凍 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	エネルギー(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	529 20.1 18.4 264 2.6 1.4
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・グリーンピース冷凍 パイナップル缶詰・干しぶどう	飲み物・だし・しょうゆ 穀物酢・ペーキングパウダー	エネルギー(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	559 17.4 16.7 265 1.8 1.5
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	エネルギー(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	474 23.8 11.9 199 6.2 1.6
26 木	飲み物 お菓子	ほうとう風うどん 味噌揚げ 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 さいやんげん・バナナ・こまつな	飲み物・だし・みりん・水 ペーキングパウダー・食塩 しょうゆ	エネルギー(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	604 22.7 17.9 254 2 2
27 金	飲み物 お菓子	ごはん アドボ 茹でフロッコリー スープ(さつまいも・にんじん) ヨーグルト(いちごシヤム)	牛乳 パイナップル蒸しパン	鶏もも・フレンヨーグルト 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 いちごシヤムジャム 薄力粉	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん パイナップル缶詰	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 ペーキングパウダー	エネルギー(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	549 20.1 16.3 260 1.1 1.1
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(チンゲンサイ・にんじん) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 チーズいもち	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・粉チーズ	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・グリーンピース冷凍 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	エネルギー(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	500 19.2 17.6 293 2.1 1.5
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 トマトチャップ・ウスターソース 食塩	エネルギー(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	505 17 14.2 194 1.3 1.7
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 皮なしレビウイナー・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 ホ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 トマトチャップ	エネルギー(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	511 15.3 18.4 206 1.6 1.8
誕生日	飲み物 お菓子	コーンライス ふわふわワッフル 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 ホイップクリーム ヨーグルト	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 ホットケーキミックス	コーン冷凍・たまねぎ にんじん・フロッコリー 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	エネルギー(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	625 20.5 24.1 206 2.1 1.5

※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。