

# 3月 給食献立表

2026年

3歳以上児

| 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   | 栄養量  |
|----|---|--|---------------------|---|---|---|--|
| 1  | 日 | ぶたかく煮 井 ぐたくさんみそ汁 いろいろサラダ フルーツカクテル            | 牛乳<br>フレンチドッグ       | 豚ばら角切り・うずら卵水煮缶詰<br>だしず水煮・淡色辛みそ<br>カニ風味フレーク・牛乳<br>魚肉ソーセージ    | 米・さといも・砂糖・オリーブ油<br>ホットケーキミックス・揚げ油<br>グラニュー糖                                 | しょうが・長ねぎ・小松菜・かぼちゃスライス<br>えのきたけ・菜花・大根・レタス・きゅうり<br>みかん缶・白桃缶・あんず缶詰                                   | エネルギー(kcal) 701<br>たんぱく質(g) 23.7<br>脂質(g) 29.2<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 2  | 月 | ご飯 すまし汁 さばみそ煮 あおな白和え オレンジ                    | 牛乳<br>ふんわりナゲット      | さば切身50g・淡色辛みそ・木綿豆腐<br>牛乳・鶏ひき肉                               | 米・さつまいもスライス・砂糖・ねりごま<br>かたくり粉・揚げ油  | もやし・アスパラガス・しょうが・青ねぎ<br>ほうれんそう・にんじん・コーン・干しひじき<br>オレンジ・たまねぎ   | エネルギー(kcal) 597<br>たんぱく質(g) 27.4<br>脂質(g) 21.1<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 3  | 火 | 雛ちらし うしお汁 とり唐甘酢あん 三色ゼリー                      | 牛乳<br>ひな麩あられ        | むきえび・錦糸卵・スライスチーズ<br>あさりむき身・かまぼこ・鶏もも50g<br>杏仁豆腐・牛乳           | 米・砂糖・黒いりごま・かたくり粉<br>揚げ油・イチゴジャム・カットゼリー<br>青りんごゼリーの素・豆麩                       | 乾しいたけスライス・にんじん<br>レンコンスライス・刻みのり・菜花・しょうが<br>たまねぎ・黄ピーマンスライス   | エネルギー(kcal) 600<br>たんぱく質(g) 25.0<br>脂質(g) 16.9<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 4  | 水 | カレーライス ジュース パスタサラダ ゼリーアラモード                  | 牛乳<br>ふわふわせんべい      | 豚ももスライス・魚肉ソーセージ<br>ホイップクリーム・牛乳                              | 米・チルドポテト・油・サラスパ<br>マヨネーズ・ストロベリーゼリーの素<br>ライスペーパー・揚げ油                         | たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご<br>飲む野菜と果実デザート・きゅうり・コーン<br>みかん缶・さくらんぼ缶詰・あおのり                                   | エネルギー(kcal) 675<br>たんぱく質(g) 19.9<br>脂質(g) 20.2<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 5  | 木 | とんこつラーメン しゅうまい やわらか杏仁豆腐                      | 牛乳<br>さつま芋チップス      | 豚ばらスライス・卵・豚ひき・杏仁豆腐<br>牛乳                                    | ラーメン・砂糖・かたくり粉<br>しゅうまいの皮・さつまいも・揚げ油  | しょうが・もやし・きくらげ・青ねぎ<br>刻み紅生姜・乾しいたけスライス・たまねぎ<br>コーン・みかん缶・パイン缶・さくらんぼ缶詰                                | エネルギー(kcal) 662<br>たんぱく質(g) 26.7<br>脂質(g) 27.1<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 6  | 金 | のりご飯 みそ汁 メンチカツ あおなおかか和え パナナ                  | 牛乳<br>米粉ブラウニー       | 糸かつお・木綿豆腐・淡色辛みそ<br>豚ひき・牛ひき・カニ風味フレーク<br>牛乳                   | 米・砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>米粉・かたくり粉・油・三温糖  | 焼きのり・なめこ・長ねぎ・キャベツ・菜花<br>ブロッコリー・スナップえんどう冷凍・もやし<br>ばなな  | エネルギー(kcal) 606<br>たんぱく質(g) 23.9<br>脂質(g) 19.4<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 7  | 土 | ご飯 すまし汁 あじなたね焼き キウイフルーツ                      | 牛乳<br>ぎょニソお好み焼き     | あじ切身50g・卵・ミックスチーズ<br>厚揚げ・牛乳・魚肉ソーセージ                         | 米・マヨネーズ・ごま油・砂糖<br>チルドポテト・小麦粉・油  | かぼちゃスライス・とうがん・エリンギ・菜花<br>レモン・干しひじき・たけのこ水煮・にんじん<br>グリーンピース・キウイフルーツ・キャベツ                            | エネルギー(kcal) 591<br>たんぱく質(g) 27.3<br>脂質(g) 18.6<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 8  | 日 | ご飯 みそ汁 チーズサンドかつ はるさめサラダ オレンジ                 | 牛乳<br>コンポタふ         | 刻み油揚げ・淡色辛みそ<br>豚肩ローススライス25g<br>スライスチーズ・牛乳                   | 米・さつまいもスライス・小麦粉<br>パン粉・揚げ油・春雨・砂糖・ごま油<br>白いりごま・おつち粉・オリーブ油                    | スナップえんどう冷凍・海藻ミックス<br>にんじん・きゅうり・もやし・オレンジ   | エネルギー(kcal) 622<br>たんぱく質(g) 23.2<br>脂質(g) 22.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 9  | 月 | ご飯 すまし汁 さわら西京焼き 切干しのたいたん パナナ                 | 牛乳<br>ポテトフライ        | さわら切身50g・淡色辛みそ<br>味わいちくわ・牛乳                                 | 米・砂糖・フレンチフライポテト・揚げ油   | ほうれんそう・コーン・長ねぎ<br>切干しだいこん・わらび水煮・にんじん<br>乾しいたけスライス・刻み昆布・ばなな  | エネルギー(kcal) 572<br>たんぱく質(g) 22.1<br>脂質(g) 15.4<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 10 | 火 | コッペパン・ジャム まめびよ はるやさいシチュー マカロニチリコンカン フルーツカクテル | 牛乳<br>おやつ焼きそば       | まめびよパナナ味・鶏むね皮なしコマ<br>牛乳・豚ひき・ミックスビーンズ                        | コッペパン50g・いちごジャム・油<br>シェルマカロニ・蒸し中華めん   | たけのこ水煮・たまねぎ・にんじん・菜花<br>コーン・みかん缶・白桃缶・あんず缶詰<br>キャベツ・ピーマンスライス・あおのり                                   | エネルギー(kcal) 669<br>たんぱく質(g) 31.5<br>脂質(g) 19.7<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 11 | 水 | にんじんライス ジュース チーズハンバーグ&エビフライ ビーンズサラダ オレンジ     | 牛乳<br>ココアバナナ        | 牛ひき・豚ひき・牛乳・ミックスチーズ<br>尾付き伸ばし海老・だいたず水煮<br>ロースハムスライス          | 米・オリーブ油・パン粉・油・砂糖<br>小麦粉・マヨネーズ   | にんじん・飲む野菜と果実デザート<br>たまねぎ・トマト・きゅうり・レタス・オレンジ<br>ばなな   | エネルギー(kcal) 665<br>たんぱく質(g) 24.9<br>脂質(g) 23.8<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 12 | 木 | スパゲティミートソース きのこスープ はるさめサラダ フルーツゼリー           | 牛乳<br>カラフルおにぎり      | 牛ひき・ロースハムスライス・牛乳<br>しっとりそぼろ卵                                | スパゲティ・砂糖・春雨・マヨネーズ<br>カクテルゼリー・米  | たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶<br>チンゲン菜・エリンギ・えのきたけ<br>マッシュルーム水煮缶詰・コーン・きゅうり<br>みかん缶・白桃缶・さくらんぼ缶詰・ゆかり             | エネルギー(kcal) 639<br>たんぱく質(g) 21.4<br>脂質(g) 16.8<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 13 | 金 | わかめご飯 けの汁 えびかつ なっばごま和え キウイフルーツ               | 牛乳<br>鉄砲巻き          | 刻み油揚げ・淡色辛みそ・むきえび<br>はんぺん・木綿豆腐・牛乳・糸かつお                       | 米・かたくり粉・パン粉・揚げ油<br>マヨネーズ・砂糖・黒すりごま   | 炊込みわかめ・大根・にんじん<br>たけのこ水煮・ふき水煮・わらび水煮<br>ぜんまい水煮・キャベツ・もやし・小松菜<br>キウイフルーツ・焼きのり                        | エネルギー(kcal) 568<br>たんぱく質(g) 23.5<br>脂質(g) 11.2<br>食塩相当量(g) 2.9 |
| 14 | 土 | ブルコギ焼うどん 具いろいろ卵スープ とうふポテサラ プリンアラモード          | 牛乳<br>アップルハニートースト   | 牛ももスライス・卵・魚肉ソーセージ<br>絹ごし豆腐・ホイップクリーム・牛乳                      | うどん冷凍・白すりごま・はちみつ<br>ごま油・チルドポテト・マヨネーズ<br>プリンミックス・食パン30g<br>コーンフレーク           | しょうが・にんじん・にら・キャベツ・みずな<br>しめじ・カットわかめ・長ねぎ・きゅうり<br>レタス・たまねぎ・みかん缶・さくらんぼ缶詰<br>りんご                      | エネルギー(kcal) 620<br>たんぱく質(g) 24.5<br>脂質(g) 20.0<br>食塩相当量(g) 2.8 |
| 15 | 日 | ご飯 みそ汁 さげフライタルタル さやまめ和え りんご                  | 牛乳<br>ホットケーキ        | 淡色辛みそ・さげ切身50g・牛乳<br>ホイップクリーム                                | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>マヨネーズ・砂糖・オリーブ油<br>ホットケーキミックス・油<br>オレンジマーレード                | カリフラワー・菜花・かぼちゃスライス<br>レモン・たまねぎ・きゅうり・むきそらめ<br>いんげん・絹さや・レタス・トマト・りんご                                 | エネルギー(kcal) 632<br>たんぱく質(g) 25.4<br>脂質(g) 17.9<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 16 | 月 | ご飯 すまし汁 ぶたしょうが焼き あおなポン酢和え パナナ                | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ      | 絹ごし豆腐・豚肩ローススライス・牛乳<br>プレーンヨーグルト・卵                           | 米・砂糖・油・ホットケーキミックス<br>三温糖  | たけのこ・カットわかめ・たまねぎ・しょうが<br>菜花・にんじん・しめじ・えのきたけ・ばなな  | エネルギー(kcal) 628<br>たんぱく質(g) 24.5<br>脂質(g) 18.2<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 17 | 火 | サンドイッチ(卵・ツナ) ジュース とりから揚げ 海藻サラダ キウイフルーツ       | 牛乳<br>クレープ(ヨーグルト風味) | たまごサラダ・ツナ・鶏もも50g<br>ロースハムスライス・牛乳                            | 食パン・マヨネーズ・小麦粉<br>かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油<br>白いりごま・フレンチクレープ                         | たまねぎ・きゅうり<br>飲む野菜と果実ピーチ味・しょうが<br>海藻ミックス・キャベツ・にんじん<br>キウイフルーツ                                      | エネルギー(kcal) 683<br>たんぱく質(g) 27.2<br>脂質(g) 33.6<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 18 | 水 | あんかけ焼きそば カラフルスープ やさいマヨ和え 牛乳かんフルーツ            | 牛乳<br>ドーナツ          | 牛ももスライス・干しえび・牛乳<br>木綿豆腐・卵                                   | 蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉<br>マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス<br>揚げ油                              | 小松菜・たけのこ水煮・しょうが<br>ブロッコリー・カリフラワー<br>スナップえんどう冷凍・にんじん・コーン<br>キャベツ・たまねぎ・きゅうり・もやし<br>あおのり・粉寒天・白桃缶・黄桃缶 | エネルギー(kcal) 601<br>たんぱく質(g) 25.5<br>脂質(g) 19.0<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 19 | 木 | ご飯 やさいたっぷりスープ しゃけトマチー焼き ダブルいもサラダ キウイフルーツ     | 牛乳<br>ココアプリン        | さげ切身50g・ミックスチーズ・牛乳<br>ホイップクリーム                              | 米・オリーブ油・チルドポテト<br>さつまいも・マヨネーズ・砂糖  | キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ<br>ほうれんそう・トマト・きゅうり・グリーンピース<br>コーン・キウイフルーツ・粉寒天・バナナ                              | エネルギー(kcal) 576<br>たんぱく質(g) 24.0<br>脂質(g) 17.4<br>食塩相当量(g) 1.0 |
| 20 | 金 | 赤飯 切干しとあげの甘酒汁 とりのみぞれ煮 なら玉炒め りんご              | 牛乳<br>きなこぼたもち       | 刻み油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも40g<br>卵・牛乳・ゆであずき・きな粉                        | 米・砂糖・油  | 切干しだいこん・長ねぎ・たまねぎ・にんじん<br>セロリ・はくさい・しょうが・だいこんおろし<br>きくらげ・たけのこ水煮・にら・りんご                              | エネルギー(kcal) 690<br>たんぱく質(g) 26.6<br>脂質(g) 16.7<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 21 | 土 | 桜ごはん すまし汁 フレークカツ 花麩酢の物 オレンジ                  | 牛乳<br>紅白蒸しパン        | 桜でんぶ・絹ごし豆腐・豚ひき50g<br>牛乳・調整豆乳                                | 米・小麦粉・コーンフレーク・揚げ油<br>花麩・春雨・砂糖・油・イチゴピューレ                                     | 菜花・なめこ・ブロッコリー・きゅうり・コーン<br>オレンジ  | エネルギー(kcal) 659<br>たんぱく質(g) 25.7<br>脂質(g) 12.8<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 22 | 日 | ご飯 すまし汁 とうふカツ肉みそかけ たけのこじやが煮 パナナ              | 牛乳<br>ピザまん          | 木綿豆腐・鶏ひき肉・淡色辛みそ<br>牛乳・ウインナー・ミックスチーズ                         | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖<br>チルドポテト・油・オリーブ油  | えのきたけ・カットわかめ・コーン<br>たけのこ水煮・にんじん・グリーンピース<br>ばなな・たまねぎ   | エネルギー(kcal) 647<br>たんぱく質(g) 24.2<br>脂質(g) 19.3<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 23 | 月 | チキントマトカレー あおなきのこスープ マカフルサラダ ストロベリーゼリー        | 牛乳<br>ポテトフライ        | 鶏もも皮なしコマ・卵・牛乳   | 米・オリーブ油・はちみつ・小麦粉<br>シェルマカロニ・マヨネーズ・油<br>ストロベリーゼリーの素・いちごソース<br>フレンチフライポテト・揚げ油 | たまねぎ・なす乱切り・しょうが<br>ダイストマト缶・りんご・ほうれんそう<br>えのきたけ・エリンギ・黄ピーマンスライス<br>長ねぎ・バナナ・レタス                      | エネルギー(kcal) 669<br>たんぱく質(g) 21.8<br>脂質(g) 18.4<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 24 | 火 | 春うどん 牛すき炒め キラキラパバロア                          | 牛乳<br>ごんじゅう         | あさりむき身・牛ももスライス<br>木綿豆腐・牛乳・ホイップクリーム<br>豚ばらスライス・刻み油揚げ<br>花かつお | うどん冷凍・油・砂糖<br>パバロアの素ヨーグルト味<br>カットゼリー・米                                      | キャベツ・菜花・にんじん・長ねぎ・たまねぎ<br>しめじ・みかん缶・さくらんぼ缶詰   | エネルギー(kcal) 646<br>たんぱく質(g) 28.8<br>脂質(g) 21.5<br>食塩相当量(g) 3.1 |
| 25 | 水 | ご飯 すまし汁 かじきみそカツ とうふおろし和えサラダ キウイフルーツ          | 牛乳<br>カレー風味パン       | めかき切身50g・淡色辛みそ<br>絹ごし豆腐・牛乳・ミックスチーズ<br>ウインナー                 | 米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖<br>ごま油・ホットケーキミックス<br>マヨネーズ                                 | 削り昆布・とうがん・菜花・しょうが<br>アスパラガス・コーン・長ねぎ<br>だいこんおろし・キウイフルーツ  | エネルギー(kcal) 619<br>たんぱく質(g) 25.1<br>脂質(g) 18.9<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 26 | 木 | ご飯 みそ汁 ポークチャップ わらびじゃが芋煮 パナナ                  | 牛乳<br>きなこごまのクッキー    | 淡色辛みそ・豚肩ローススライス<br>味わいちくわ・牛乳・きな粉・卵                          | 米・油・砂糖・チルドポテト・小麦粉<br>黒いりごま・白いりごま  | キャベツ・たまねぎ・カットわかめ<br>わらび水煮・にんじん・ばなな  | エネルギー(kcal) 674<br>たんぱく質(g) 22.7<br>脂質(g) 25.7<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 27 | 金 | えびクリームパスタ やさい和風スープ フルーツサラダ そらいろゼリー           | 牛乳<br>さくらいろケーキ      | むきえび・さきこマヨ・杏仁豆腐・牛乳<br>プレーンヨーグルト・いちご豆乳                       | スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖<br>カットゼリー・ホットケーキミックス<br>イチゴピューレ                            | たまねぎ・ほうれんそう・ダイストマト缶<br>とうがん・たけのこ水煮・もやし<br>乾しいたけスライス・しょうが・キャベツ<br>にんじん・きゅうり・みかん缶・干しぶどう             | エネルギー(kcal) 605<br>たんぱく質(g) 23.4<br>脂質(g) 14.8<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 28 | 土 | ご飯 すまし汁 ディアボロ風チキン かぼちゃサラダ りんご                | 牛乳<br>ベーコンポテトパイ     | 鶏もも50g・牛乳・ベーコンスライス  | 米・オリーブ油・食塩不使用バター<br>マヨネーズ・はるまきの皮<br>チルドポテト・揚げ油                              | ほうれんそう・大根・乾しいたけ・たまねぎ<br>セロリ・赤唐辛子・かぼちゃダイス<br>スナップえんどう冷凍・にんじん・レタス<br>りんご                            | エネルギー(kcal) 597<br>たんぱく質(g) 20.0<br>脂質(g) 22.4<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 29 | 日 | 春菜和風あんかけ井 ぐたくさんみそ汁 人参しりり フルーツゼリー             | 牛乳<br>おやつナポリタン      | 豚ばらスライス・かまぼこ・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・ツナ・卵・牛乳<br>ウインナー・パルメザンチーズ        | 米・砂糖・かたくり粉・チルドポテト・油<br>クールゼリーの素・スパゲティ<br>食塩不使用バター                           | たけのこ水煮・菜花・絹さや・大根・たまねぎ<br>かぼちゃスライス・にんじん・もやし<br>パイン缶3号缶・黄桃缶・みかん缶<br>ピーマンスライス                        | エネルギー(kcal) 680<br>たんぱく質(g) 22.8<br>脂質(g) 22.2<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 30 | 月 | ご飯 みそ汁 かつおのりごまフライ 糸かんでん酢の物 オレンジ              | 牛乳<br>ミニホットドッグ      | 刻み油揚げ・淡色辛みそ<br>かつお切身50g・ロースハムスライス<br>錦糸卵・牛乳・ウインナー           | 米・小麦粉・パン粉・黒いりごま<br>揚げ油・砂糖・ごま油・白いりごま<br>ロールパン                                | キャベツ・絹さや・あおのり・糸寒天・きゅうり<br>カットわかめ・オレンジ   | エネルギー(kcal) 662<br>たんぱく質(g) 27.4<br>脂質(g) 24.2<br>食塩相当量(g) 2.8 |
| 31 | 火 | オムそばめし さんさい汁 たくあん和え 寒天フルーツ                   | 牛乳<br>ガトーショコラ       | 豚ももスライス・オムライスシート<br>厚揚げ・淡色辛みそ・かまぼこ・牛乳<br>卵                  | 米・蒸し中華めん・油・マヨネーズ<br>白いりごま・砂糖・黒砂糖<br>ホットケーキミックス<br>食塩不使用バター                  | キャベツ・たまねぎ・にんじん・山菜ミックス<br>たけのこ水煮・きゅうり・大根・もやし<br>たくあん・粉寒天・パイン缶・みかん缶<br>白桃缶・さくらんぼ缶詰                  | エネルギー(kcal) 649<br>たんぱく質(g) 27.0<br>脂質(g) 22.6<br>食塩相当量(g) 2.7 |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物   | 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 | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 636 kcal | 24.7 g | 20.2 g | 89.3 g | 240 mg | 2.5 mg | 168 μgRAE | 0.36 mg | 0.41 mg | 28 mg | 5.0 g | 2.1 g |

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。