

2025年

3月 給食献立表

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	土	ご飯 すまし汁 とりの照り焼き さつま芋のサラダ りんご	牛乳 なんちゃってカレーパン	鶏もも50g・牛乳・豚ひき	米・砂糖・さつまいもダイス マヨネーズ・ホットケーキミックス・油 パン粉・オリーブ油	小松菜・しめじ・長ネギ・きゅうり 赤ピーマン・スライス・たまねぎ・りんご	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.4
2	日	ご飯 コンソメスープ さばごまフライ もやしサラダ キウイフルーツ	牛乳 ガトーショコラ	さば切り身50g・海藻ミックス カニ風味フレーク・牛乳・卵	米・油・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・砂糖・ごま油・白いりごま ホットケーキミックス 食塩不使用バター	かぼちゃ・スライス・たまねぎ・絹さや・もやし きゅうり・にんじん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 656 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 1.5
3	月	洋風ちらしずし うしお汁 筑前煮 三色ゼリー	牛乳 ひしもちケーキ	ロースハムスライス・ツナ・錦糸卵 あさりむき身・鶏もも皮なしコマ・牛乳 いちご豆乳・生クリーム・調整豆乳	米・花魁・ごま油・砂糖・カットゼリー 青りんごゼリーの素 やわらか豆腐デザート ホットケーキミックス・イチゴピューレ	きゅうり・葉花・レンコンスライス・にんじん 乾しいたけ・スライス・絹さや	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 28.4 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.3
4	火	ご飯 みそ汁 かじきチーズはさみ揚げ あおなポン酢和え パナナ	牛乳 やさしいチヂミ	油揚げきざみ・淡色辛みそ めかじき切り身50g・スライスチーズ カットわかめ・牛乳・ツナ	米・小麦粉・揚げ油・砂糖	かぼちゃ・スライス・たまねぎ・葉花 にんじん・しめじ・えのきたけ・ばなな コーン・ほうれんそう	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.7
5	水	春うどん 牛すき焼き炒め フルーツ牛乳かん	牛乳 ごんじゅう	あさりむき身・牛もも肉スライス 木綿豆腐・牛乳・粉寒天 豚ばら肉スライス・油揚げきざみ 花かつお	うどん冷凍・油・砂糖・米	キャベツ・葉花・にんじん・長ネギ・たまねぎ しめじ・西洋なし・缶詰・黄桃缶	エネルギー(kcal) 594 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 3.1
6	木	ご飯 まめびよ はるやさいシチュー ゆで豚おかか和え フルーツカクテル	牛乳 ふわふわせんべい	まめびよ・イチゴ味・鶏もも皮なしコマ 牛乳・豚もも肉スライス・カットわかめ 糸かつお・干しえび	米・砂糖・ライスペーパー・揚げ油	たけのこ水煮・たまねぎ・にんじん・葉花 コーン・きゅうり・レタス・白桃缶・びわ缶 パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 612 たんぱく質(g) 27.2 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 1.9
7	金	のりご飯 とん汁 ちくわ磯辺揚げ ごもくきんぴら パナナ	牛乳 マヨトースト	糸かつお・焼きのり・豚もも肉スライス 淡色辛みそ・味いわちくわ・あおのり 牛乳・ツナ	米・砂糖・小麦粉・揚げ油・油 食パン30g・マヨネーズ	たけのこ水煮・たまねぎ・にんじん キャベツ・スナップえんどう冷凍・ごぼう レンコンスライス・乾しいたけ・スライス ばなな・コーン	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.6
8	土	ご飯 よしの汁 さばのみそ煮 あおな白和え キウイフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	油揚げきざみ・さば切り身50g 淡色辛みそ・干しひじき・木綿豆腐 牛乳・鶏ひき肉	米・チルドポテト・かたくり粉・砂糖 ねりごま・揚げ油	大根・はくさい・長ネギ・しょうが ほうれんそう・にんじん・コーン キウイフルーツ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 2.0
9	日	ご飯 ちゅうかスープ ヨーリンチー ツナひじきサラダ オレンジ	牛乳 肉まん	カットわかめ・鶏もも50g・ツナ 干しひじき・牛乳・豚ひき	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 ごま油・マヨネーズ・油・春雨	キャベツ・しめじ・長ネギ・しょうが・にんじん コーン・きゅうり・グリーンピース・オレンジ たけのこ水煮・乾しいたけ・スライス	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.1
10	月	そばろ丼 山菜汁 あおなとうふの煮物 フルーツマリネ	牛乳 ぎょニソお好み焼き	鶏ひき肉・しつとりそばろ・厚揚げ 豚もも肉スライス・淡色辛みそ 木綿豆腐・刻みのり・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ・卵	米・砂糖・チルドポテト・小麦粉・油 マヨネーズ	しょうが・絹さや・山菜ミックス たけのこ水煮・小松菜・にんじん・まいたけ みかん缶詰・西洋なし・缶詰・あんず缶詰 レモン・キャベツ	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.0
11	火	ふわふわオムライス はんぺんチーズフライ キャベツのサラダ パナナ	牛乳 ふ菓子	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ はんぺん・スライスチーズ・牛乳 きな粉	米・食塩不使用バター・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・おつゆ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ スナップえんどう冷凍・えのきたけ・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 2.3
12	水	和風カレー まめびよ キウイのサラダ ストロベリーゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏もも皮なしコマ・まめびよ・コーア味 牛乳・魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・油・オリーブ油 ストロベリーゼリーの素・いちごソース うどん冷凍	アスパラガス・たけのこ水煮・にんじん しょうが・キウイフルーツ・みずな・大根 トマト・ピーマン・スライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 689 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 2.3
13	木	サンドイッチ(卵・ツナ) コーンポタージュ たらやさいオープン焼き フルーツゼリー	牛乳 鉄砲巻き	たまごサラダ・ツナ・調整豆乳 たら切り身50g・牛乳・糸かつお 焼きのり	食パン・マヨネーズ・チルドポテト カクテルゼリー・米	たまねぎ・きゅうり・コーン・トマト・しめじ みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 684 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.5
14	金	あんかけ焼きそば ちゅうかスープ ごまマヨ和え マンゴー杏仁	牛乳 カラフルおにぎり	豚もも肉スライス・カットいか 鶏ささみ・杏仁豆腐・牛乳 しつとりそばろ	燕し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・チルドポテト・マヨネーズ 白すりごま・米	はくさい・チンゲン菜・にんじん・もやし コーン・ブロッコリー・しめじ・レタス・きゅうり トマト・マンゴー・ゆかり	エネルギー(kcal) 594 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 2.8
15	土	ご飯 ワンタンスープ エビと豆腐のチリソース はるさめ和え物 オレンジ	牛乳 キンパ風チャーハン	鶏ひき肉・むきえび・木綿豆腐 カットわかめ・牛乳・豚ひき・刻みのり	米・わんたんの皮・ごま油・白いりごま かたくり粉・油・砂糖・春雨	もやし・にら・長ネギ・たまねぎ・コーン にんじん・オレンジ・ほうれんそう・たくあん	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 12.2 食塩相当量(g) 1.8
16	日	焼きビーフン やさいかき玉汁 たらふりッ フルーツヨーグルト	牛乳 焼きカレーおにぎり	豚もも肉スライス・卵・たら切り身50g パルメザンチーズ・ブレンヨーグルト 牛乳・ウインナー・ダイスチーズ	ビーフン・ごま油・春雨・かたくり粉 小麦粉・揚げ油・砂糖・米	たまねぎ・乾しいたけ・スライス・にんじん 長ネギ・大根・はくさい・チンゲン菜 パインアップル缶詰・みかん缶詰・白桃缶	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 2.9
17	月	ご飯 みそ汁 ぶたのしょうが焼き 切干和え物 りんご	牛乳 ポテトフライ	木綿豆腐・カットわかめ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・牛乳	米・砂糖・油・ねりごま フレンチフライポテト・揚げ油	長ネギ・たまねぎ・しょうが・切干しだいこん キャベツ・にんじん・コーン・りんご	エネルギー(kcal) 602 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 22.0 食塩相当量(g) 1.9
18	火	たけのこご飯 みそ汁 とりのから揚げ ひじき切干し煮 パナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏もも50g・干しひじき・刻み昆布 牛乳・クリームチーズ・卵	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス	たけのこ水煮・カリフラワー・葉花・長ネギ しょうが・切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・スライス・ばなな・りんご缶詰 レモン	エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 2.8
19	水	台湾チャーハン ジュース ジューパイ&魚ニソ はるさめ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 クレープ(いちご)	豚ひき・しつとりそばろ・鶏もも50g 卵・魚肉ソーセージ・カットわかめ ロースハムスライス・牛乳	米・油・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 春雨・砂糖・ごま油・フレンチクレープ	にら・飲む野菜と果実デザート・しょうが きゅうり・にんじん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 2.2
20	木	ご飯 すまし汁 かつおのポテトル焼き ひじきの煮物 オレンジ	牛乳 きなこのぼたもち	かつお・ロースハムスライス パルメザンチーズ・干しひじき・厚揚げ 牛乳・ゆであずき2号缶・きな粉	米・チルドポテト・食塩不使用バター マヨネーズ・砂糖・ごま油	えのきたけ・しめじ・エリンギ・たまねぎ レモン・たけのこ水煮・にんじん グリーンピース・オレンジ	エネルギー(kcal) 665 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.9
21	金	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 しゃけわかめおにぎり	豚ひき・牛ひき・ロースハムスライス 牛乳・しゃけ骨取り80g・炊込みわかめ	スパゲティ・オリーブ油 シェルマカロニ・マヨネーズ・砂糖 カットゼリー・米・白いりごま	たまねぎ・にんじん・ホールトマト缶1号缶 キャベツ・きゅうり・コーン・みかん缶詰 白桃缶	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.3
22	土	赤飯 すまし汁 あじの桜磯辺焼 たけのこポテト煮 キウイフルーツ	牛乳 紅白蒸しパン	あじ50g・あおのり・干しえび・牛乳 調整豆乳	米・マヨネーズ・パン粉・オリーブ油 チルドポテト・油・砂糖・小麦粉 イチゴピューレ	チンゲン菜・キャベツ・にんじん たけのこ水煮・グリーンピース キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 2.4
23	日	ご飯 みそ汁 ぶたのもかき揚げ カリフラワー酢の物 オレンジ	牛乳 あんまん	木綿豆腐・淡色辛みそ 豚もも肉スライス細切り・カットわかめ 牛乳・ゆであずき2号缶	米・さつまいも・てんぷら粉・揚げ油 砂糖・小麦粉・油・ねりごま	ほうれんそう・コーン・にんじん・たまねぎ カリフラワー・えのきたけ・きゅうり・トマト オレンジ	エネルギー(kcal) 591 たんぱく質(g) 23.6 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.5
24	月	チキンマトカレー あおなときのこスープ マカロニフルーツサラダ ピーチゼリー	牛乳 春色クッキー	鶏もも皮なしコマ・ダイスチーズ・卵 ホイップクリーム・牛乳	米・オリーブ油・はちみつ・小麦粉 シェルマカロニ・マヨネーズ・油 ピーチゼリーの素・イチゴジャム 食塩不使用バター・砂糖	たまねぎ・なす・乱切り・しょうが・トマト缶 りんご・ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマン・スライス・長ネギ・パナナ・レタス	エネルギー(kcal) 687 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.6
25	火	ご飯 わかめスープ やき肉 ナムル パナナ	牛乳 ケーキサレ	カットわかめ・木綿豆腐 牛もも肉スライス・淡色辛みそ・牛乳 調整豆乳・ツナ	米・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・ホットケーキミックス	きくらげ・にんじん・長ネギ・たまねぎ もやし・きゅうり・ほうれんそう ぜんまい水煮・ばなな	エネルギー(kcal) 574 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.5
26	水	セルフドッグ やさいたっぷりクリームスープ あじフライ たまごサラダ オレンジ	牛乳 おやつナポリタン	ベーコンスライス・牛乳・あじ50g たまごサラダ・ロースハムスライス ウインナー・パルメザンチーズ	コッパパン50g背割り さつまいもスライス 食塩不使用バター・小麦粉・パン粉 揚げ油・スパゲティ・油	はくさい・かぼちゃ・スライス・たまねぎ ブロッコリー・オレンジ・ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.0
27	木	やさしいラーメン コーンしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 桜おにぎり	ベーコンスライス・カットわかめ 豚ひき・杏仁豆腐・牛乳・桜でんぶ	ラーメン・白すりごま・春雨・かたくり粉 米	たまねぎ・キャベツ・アスパラガス・葉花 長ネギ・しょうが・コーン・みかん缶詰 白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 24.5 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 2.9
28	金	ご飯 すまし汁 かじきマヨ揚げ あおなのごま和え りんご	牛乳 さくらいろケーキ	めかじき切り身50g パルメザンチーズ・牛乳 ブレンヨーグルト・いちご豆乳	米・さつまいも・スライス・小麦粉 マヨネーズ・揚げ油・白すりごま・砂糖 ホットケーキミックス・イチゴピューレ 油	スナップえんどう冷凍・たまねぎ・小松菜 もやし・にんじん・コーン・りんご	エネルギー(kcal) 604 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.5
29	土	春菜和風あんかけ丼 ぐたくさんみそ汁 人参しりしり フルーツゼリー	牛乳 たこのみ焼き	豚ばら肉スライス・かまぼこ 木綿豆腐・淡色辛みそ・ツナ・卵 牛乳・カットタコ・糸かつお・あおのり	米・砂糖・かたくり粉・チルドポテト・油 クールゼリーの素・揚げ玉・小麦粉	たけのこ水煮・葉花・絹さや・キャベツ 大根・たまねぎ・かぼちゃ・スライス にんじん・もやし・西洋なし・缶詰 あんず缶詰・長ネギ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2.6
30	日	ご飯 コンソメスープ さわらミミ風カツレツ マカロニサラダ オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら切り身50g・パルメザンチーズ ロースハムスライス・牛乳・ウインナー	米・チルドポテト・かたくり粉・パン粉 油・マカロニ・マヨネーズ ホットケーキミックス・揚げ油	かぼちゃ・スライス・にんじん・カリフラワー きゅうり・キャベツ・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 647 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 1.5
31	月	山海ご飯 根菜みそ汁 すき焼き風煮 フルーツサラダ	牛乳 おやつ焼きそば	塩昆布・あさりむき身・油揚げきざみ 豚もも肉スライス・淡色辛みそ 牛もも肉スライス・焼き豆腐 生クリーム・ブレンヨーグルト・牛乳 豚ひき・あおのり	米・さといも・さつまいも・油・砂糖 燕し中華めん	山菜ミックス・ごぼう・レンコンスライス にんじん・長ネギ・はくさい・しゅんぎく えのきたけ・パインアップル缶詰・黄桃缶 みかん缶詰・キャベツ・ピーマン・スライス	エネルギー(kcal) 638 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 2.2

☆ 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
632 kcal	25.3 g	18.9 g	90.9 g	239 mg	2.4 mg	172 μgRAE	0.34 mg	0.40 mg	27 mg	4.5 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。