

2025年											
3月 給食献立表											
3歳未満児											
日	曜	星 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40g・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・リンゴ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	492 16.9 15.7 1.2
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40g・海鰱ミックス カニ風味ブレイク・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	530 20.0 18.4 1.1
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・鶏系卵 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・調製豆乳	米・花魁・ごま油・砂糖・カットゼリー 青りんごゼリーの素 やわらか豆乳デザート ホットケーキミックス・イチゴピューレ	きゅうり・菜花・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	538 22.7 14.4 1.8
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 やさしいチーズ	油揚げきざみ・淡色辛みそ めかじき切り身40g・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・菜花 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	504 22.1 14.0 1.5
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・菜花・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	478 22.3 14.6 2.4
6	木	ご飯 まめびよ はるやさしいシチュー 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・鶏むね皮なしコマ 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・菜花 コーン・きゅうり・レタス・白桃缶・びわ缶詰 パインアップル缶詰	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	507 21.8 12.6 1.6
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・スナッペンえんどう冷凍・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	479 17.1 14.1 2.0
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40g 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	484 22.3 17.2 1.7
9	日	ご飯 ちゅうかスープ ユウリンチー 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40g・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・オレソジ たけのこ水煮・乾しいたけスライス	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	527 18.7 19.0 1.7
10	月	そぼろ丼 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・しつとりそぼろ卵・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 煮肉ソーセージ・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	470 19.1 14.2 1.5
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・おつゆ麴・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ スナッペンえんどう冷凍・えのきたけ・コーン ばなな	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	501 19.2 15.5 1.8
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	鶏むね皮なしコマ・まめびよココア味 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	571 19.8 14.7 1.9
13	木	サンドイッチ(卵・ツナ) コーンポタージュ たらやさいオーブン焼き フルーツゼリー	牛乳 鉄砲巻き	たまごサラダ・ツナ・調製豆乳 たら切り身40g・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	511 22.2 18.5 1.6
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 しつとりそぼろ卵	煮し中華めん・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	463 20.3 12.1 1.9
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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	480 20.4 9.7 1.4
16	日	焼きビーフン やさいかき玉汁 たらのフリット 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40g パルメザンチーズ・プレーンヨーグルト 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	524 26.9 15.0 2.1
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・リンゴ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	484 16.7 17.8 1.4
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40g・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・菜花・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	539 19.8 16.9 2.2
19	水	台湾チャーハン ジュース ジーバイ&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・しつとりそぼろ卵・鶏もも40g 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・軟白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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	562 20.9 20.3 1.8
20	木	ご飯 すまし汁 かつおのポテタル焼き 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	542 20.5 16.5 1.6
21	金	ミートソースパグティ 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・さけ骨取り80g・炊込みわかめ	スパゲティ・オリーブ油 シェルフマカロニ・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	499 18.8 12.7 1.1
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40g・あおのり・干しえび・牛乳 調製豆乳	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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	480 18.9 12.8 1.9
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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	462 18.6 10.8 1.0
24	月	チキントマトカレー 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 シェルフマカロニ・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	555 17.2 16.5 1.4
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 調製豆乳・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	463 19.5 13.5 1.0
26	水	セルフドッグ やさし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40g 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	コッペパン30g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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	437 21.7 17.2 1.6
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・菜花 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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	505 19.4 13.2 2.3
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40g パルメザンチーズ・牛乳 プレーンヨーグルト・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	スナッペンえんどう冷凍・たまねぎ・小松菜 もやし・にんじん・コーン・リンゴ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	494 18.2 14.3 1.3
29	土	春菜和風あんかけ丼 ぐだくさんみそ汁 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・菜花・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・梨・紅生姜	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	523 18.0 16.2 1.9
30	日	ご飯 コンソメスープ さわらミラノ風カツレツ 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40g・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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	517 20.1 18.0 1.4
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・プレーンヨーグルト・牛乳 豚ひき・あおのり	米・さといも・さつまいも・油・砂糖 煮し中華めん	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)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	505 20.8 14.8 1.7

☆ 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
504 kcal	20.0 g	15.2 g	72.1 g	203 mg	1.8 mg	137 μgRAE	0.26 mg	0.32 mg	22 mg	3.4 g	1.6 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。