

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 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 フレンチドッグ	豚ばら角切り・うすら粥水煮缶 だしず水煮・みそ・カニ風味フレーク 牛乳・魚肉ソーセージ	米・さいも・砂糖・オリーブ油 缶詰シロップ・ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	しょうが・長ねぎ・小松菜・かぼちゃスライス えのきたけ・なばな・大根・レタス・きゅうり みかん缶・白桃缶・あんず缶詰	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 28.7 カルシウム(mg) 176 食塩相当量(g) 1.6
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 ふんわりナゲット	さば切身40g・みそ・木綿豆腐・牛乳 鶏ひき	米・さつまいも・砂糖・ねりごま かたくり粉・揚げ油	もやし・アスパラガス・しょうが・青ねぎ ほうれん草・にんじん・コーン・干しひじき オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 157 食塩相当量(g) 1.6
3	火	雑ちらし うしお汁 とり唐甘酢あん 三色ゼリー	牛乳 ひな麩あられ	むきえび・鰯糸卵・スライスチーズ あさりむき身水煮・かまぼこ 鶏もも50g・牛乳	米・砂糖・黒いりごま・かたくり粉 揚げ油・いちごジャム・カットゼリー 青りんごゼリーの素・杏仁豆腐・ふ	乾しいたけ・にんじん・れんこん・焼きのり なばな・しょうが・たまねぎ・黄ピーマン	エネルギー(kcal) 558 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 12.3 カルシウム(mg) 170 食塩相当量(g) 1.5
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 ふわふわせんべい	豚ももスライス・魚肉ソーセージ・牛乳	米・チルドポテト・油・サラスパ マヨネーズ・ストロベリーゼリーの素 ホイップクリーム・生春巻きの皮 揚げ油	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご きゅうり・コーン・みかん缶・さくらんぼ あおのり	エネルギー(kcal) 672 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 19.4 カルシウム(mg) 147 食塩相当量(g) 2.0
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 さつま芋チップス	豚ばらスライス・卵・豚ひき・牛乳	ラーメン・ラーメンスープの素とんこつ 砂糖・かたくり粉・しゅうまいの皮 杏仁豆腐・さつまいも・揚げ油	しょうが・もやし・きくらげ・青ねぎ 刻み紅生姜・乾しいたけ・たまねぎ・コーン みかん缶・バナナ缶・さくらんぼ	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 33.0 カルシウム(mg) 171 食塩相当量(g) 2.2
6	金	のりご飯 みそ汁 メンチカツ あおなおかか和え バナナ	牛乳 米粉ブラウニー	糸かつお・木綿豆腐・みそ・豚ひき 牛ひき・カニ風味フレーク・牛乳	米・砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油 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・なばな ブロックリー・スナックえんどう・もやし バナナ	エネルギー(kcal) 587 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 160 食塩相当量(g) 1.5
7	土	ご飯 すまし汁 あじなたね焼き 玉目ひじき キウイフルーツ	牛乳 ぎよニソお好み焼き	あじ40g・卵・ミックスチーズ・厚揚げ 牛乳・魚肉ソーセージ	米・マヨネーズ・ごま油・砂糖 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 なばな・レモン・干しひじき・たけのこ水煮 にんじん・グリーンピース・キウイ・キャベツ	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 20.6 カルシウム(mg) 219 食塩相当量(g) 1.6
8	日	ご飯 みそ汁 チーズサンドかつ はるさめ酢の物 オレンジ	牛乳 コンポタふ	刻み油揚げ・みそ 豚肩ローススライス・スライスチーズ 牛乳	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 揚げ油・春雨・海藻ミックス・砂糖 ごま油・白いりごま・ふ・オリーブ油	スナックえんどう・にんじん・きゅうり・もやし オレンジ	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 21.1 カルシウム(mg) 163 食塩相当量(g) 1.3
9	月	ご飯 すまし汁 さわら西京焼き 切干しのたいたん バナナ	牛乳 ポテトフライ	さわら切身40g・みそ・ちくわ・牛乳	米・砂糖・カットポテト・揚げ油	ほうれん草・コーン・長ねぎ・切干大根 わらび水煮・にんじん・乾しいたけ 刻み昆布・バナナ	エネルギー(kcal) 553 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 12.5 カルシウム(mg) 118 食塩相当量(g) 1.5
10	火	コッペパン・ジャム 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 おやつ焼きそば	鶏もも皮なしコマ・牛乳・豚ひき ミックスビーンス	コッペパン50g・いちごジャム まめぶよバナナ味・シチューフレーク 油・シエルマカロニ・缶詰シロップ 蒸し中華めん	たけのこ水煮・たまねぎ・にんじん・なばな コーン・みかん缶・白桃缶・あんず缶詰 キャベツ・ピーマン・あおのり	エネルギー(kcal) 556 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 11.6 カルシウム(mg) 131 食塩相当量(g) 2.1
11	水	あんかけ焼きそば カラフルスープ やさしいマヨ和え 牛乳かんフルーツ	牛乳 ドーナツ	牛ももスライス・さくらえび・牛乳 木綿豆腐・卵	蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉 マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス 揚げ油	小松菜・たけのこ水煮・しょうが ブロックリー・カリフラワー・スナックえんどう にんじん・コーン・キャベツ・たまねぎ きゅうり・もやし・あおのり・粉寒天・白桃缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 16.5 カルシウム(mg) 207 食塩相当量(g) 1.7
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 カラフルおにぎり	牛ひき・ロースハム・牛乳 しっとりそぼろ卵	スパゲティ・砂糖・春雨・マヨネーズ カクテルゼリー・米・ゆかり・菜めし	たまねぎ・にんじん・トマト缶・チンゲン菜 エリンギ・えのきたけ・マッシュルーム缶 コーン・きゅうり・みかん缶・白桃缶 さくらんぼ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 4.0
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 鉄砲巻き	刻み油揚げ・みそ・むきえび 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 マヨネーズ・砂糖・黒すりごま	カットわかめ・大根・にんじん・たけのこ水煮 ふき水煮・わらび水煮・ぜんまい水煮 キャベツ・もやし・小松菜・キウイ・焼きのり	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 9.7 カルシウム(mg) 191 食塩相当量(g) 1.6
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 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 絹ごし豆腐・牛乳	うどん・白すりごま・ごま油 チルドポテト・マヨネーズ プリンミックス・ホイップクリーム 食パン30g・コンフレーク	しょうが・にんじん・にら・キャベツ・水菜 しめじ・カットわかめ・長ねぎ・きゅうり レタス・たまねぎ・みかん缶・さくらんぼ りんご	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 22.5 カルシウム(mg) 188 食塩相当量(g) 4.6
15	日	ご飯 みそ汁 さけフライタルタル さやまめ和え りんご	牛乳 ホットケーキ	みそ・鮭切身40g・いんげん・牛乳	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・オリーブ油 ホットケーキミックス・油・ホイップクリーム オレンジアラモード	カリフラワー・なばな・かぼちゃスライス レモン・たまねぎ・きゅうり・むきそらまめ 絹さや・レタス・トマト・りんご	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 18.9 カルシウム(mg) 117 食塩相当量(g) 1.1
16	月	ご飯 すまし汁 ぶたしょうが焼き あおなポン酢和え バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ	絹ごし豆腐・豚肩ローススライス・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・砂糖・油・ホットケーキミックス・三温糖	たけのこ水煮・カットわかめ・たまねぎ しょうが・なばな・にんじん・しめじ えのきたけ・バナナ	エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 20.1 カルシウム(mg) 195 食塩相当量(g) 1.0
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 クレープ(ヨーグルト風味)	ツナ缶・鶏もも50g・ロースハム・牛乳	食パン・たまごサラダ・マヨネーズ 小麦粉・かたくり粉・揚げ油 海藻ミックス・砂糖・ごま油・白いりごま フレンチドッグ	たまねぎ・きゅうり・しょうが・キャベツ にんじん・キウイ	エネルギー(kcal) 613 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 26.1 カルシウム(mg) 164 食塩相当量(g) 1.7
18	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 ピーンズサラダ オレンジ	牛乳 ココアバナナ	牛ひき・豚ひき・牛乳・ミックスチーズ 尾付き伸ばし海老・だしず水煮 ロースハム	米・オリーブ油・パン粉・油・砂糖 小麦粉・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・トマト・きゅうり・レタス オレンジ・バナナ	エネルギー(kcal) 641 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 21.5 カルシウム(mg) 197 食塩相当量(g) 1.1
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 ココアプリン	鮭切身40g・ミックスチーズ・牛乳	米・オリーブ油・チルドポテト さつまいも・マヨネーズ・砂糖 ホイップクリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ ほうれん草・トマト・きゅうり・グリーンピース コーン・キウイ・粉寒天・バナナ	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 18.6 カルシウム(mg) 146 食塩相当量(g) 1.3
20	金	赤飯 切干しとあけの甘酒汁 とりのみぞれ煮 なら玉炒め りんご	牛乳 きなこぼたもち	刻み油揚げ・みそ・鶏もも40g・卵 牛乳・あずき缶・きな粉	米・赤飯の素・砂糖・油	切干大根・長ねぎ・たまねぎ・にんじん セロリ・白菜・しょうが・大根おろし・きくらげ たけのこ水煮・にら・りんご	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 16.9 カルシウム(mg) 179 食塩相当量(g) 1.4
21	土	桜ごはん すまし汁 フレフレークカツ 花麩酢の物 オレンジ	牛乳 紅白蒸しパン	桜でんぶ・絹ごし豆腐・豚ヒレ50g 牛乳・調整豆乳	米・桜ごはんの素・小麦粉 コンフレーク・揚げ油・花麩・春雨 砂糖・油	なばな・なめこ・ブロックリー・きゅうり コーン・オレンジ・いちごソース	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 8.4 カルシウム(mg) 143 食塩相当量(g) 1.3
22	日	ご飯 すまし汁 とうふカツ肉みそかけ たけのこじゃが煮 バナナ	牛乳 ピザまん	木綿豆腐・鶏ひき・みそ・牛乳 ワインナー・ミックスチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 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 たけのこ水煮・にんじん・グリーンピース バナナ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 17.5 カルシウム(mg) 180 食塩相当量(g) 1.4
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 ポテトフライ	鶏もも皮なしコマ・卵・牛乳	米・オリーブ油・小麦粉 シエルマカロニ・マヨネーズ・油 ストロベリーゼリーの素・カットポテト 揚げ油	たまねぎ・なす・しょうが・ホールトマト缶 りんご・ほうれん草・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマン・長ねぎ・バナナ・レタス いちごソース	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 17.0 カルシウム(mg) 102 食塩相当量(g) 2.0
24	火	春うどん 牛すき炒め キラキラババロア	牛乳 ごんじゅう	あさりむき身水煮・牛ももスライス 木綿豆腐・牛乳・豚ばらスライス 刻み油揚げ・花かつお	うどん・油・砂糖 パンパオの素・ヨーグルト・カットゼリー ホイップクリーム・米	キャベツ・なばな・にんじん・長ねぎ たまねぎ・しめじ・みかん缶・さくらんぼ	エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 20.1 カルシウム(mg) 219 食塩相当量(g) 4.6
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 カレー風味パン	めかじき切身50g・みそ・絹ごし豆腐 牛乳・ミックスチーズ・ワインナー	米・小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 ごま油・ホットケーキミックス・マヨネーズ	削り昆布・とうがん・なばな・しょうが アスパラガス・コーン・長ねぎ・大根おろし キウイ	エネルギー(kcal) 594 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 16.1 カルシウム(mg) 164 食塩相当量(g) 1.4
26	木	ご飯 みそ汁 ポークチャップ わらびじゃが芋煮 バナナ	牛乳 きなこごまのクッキー	みそ・豚肩ローススライス・ちくわ 牛乳・きな粉・卵	米・油・砂糖・チルドポテト・小麦粉 黒いりごま・白いりごま	キャベツ・たまねぎ・カットわかめ わらび水煮・にんじん・バナナ	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 25.5 カルシウム(mg) 110 食塩相当量(g) 1.4
27	金	えびクリームパスタ やさしい和風スープ フルーツサラダ そらいろゼリー	牛乳 さくらいろケーキ	むきえび・鶏ささみ・牛乳 プレーンヨーグルト	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖 カットゼリー・杏仁豆腐・ホットケーキミックス いちご豆乳	たまねぎ・ほうれん草・トマト缶・とうがん たけのこ水煮・もやし・乾しいたけ・しょうが キャベツ・にんじん・きゅうり・みかん缶 干しぶどう・いちごソース	エネルギー(kcal) 680 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 245 食塩相当量(g) 3.0
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 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・無塩バター マヨネーズ・はるまきの皮 チルドポテト・揚げ油	ほうれん草・大根・乾しいたけ・たまねぎ セロリ・かぼちゃ・スナックえんどう にんじん・レタス・りんご	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 85 食塩相当量(g) 1.2
29	日	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 おやつナポリタン	豚ばらスライス・かまぼこ・木綿豆腐 みそ・ツナ缶・卵・牛乳・ワインナー バルメザンチーズ	米・砂糖・かたくり粉・チルドポテト・油 クールゼリーの素・スパゲティ 無塩バター	たけのこ水煮・なばな・絹さや・大根 たまねぎ・かぼちゃスライス・にんじん もやし・バナナ缶・黄桃缶・みかん缶 ピーマン	エネルギー(kcal) 714 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 23.6 カルシウム(mg) 128 食塩相当量(g) 2.2
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 ミニホットドッグ	刻み油揚げ・みそ・かつお切身50g ロースハム・鰯糸卵・牛乳・ワインナー	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・砂糖・ごま油・白いりごま ロールパン・油	キャベツ・絹さや・あおのり・糸寒天 きゅうり・カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 21.4 カルシウム(mg) 154 食塩相当量(g) 2.1
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 ガトーショコラ	豚ももスライス・厚揚げ・みそ かまぼこ・牛乳・卵	米・蒸し中華めん・油 オムライスシート・マヨネーズ 山菜ミックス・白いりごま・砂糖 黒砂糖・ホットケーキミックス・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮・きゅうり・大根・もやし たくあん・粉寒天・バナナ缶・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ	エネルギー(kcal) 646 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 21.4 カルシウム(mg) 185 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
648 kcal	23.3 g	18.8 g	102.5 g	163 mg	2.9 mg	159 μgRAE	0.35 mg	0.32 mg	33 mg	6.2 g	1.9 g