



# 3月 給食献立表



2025年

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	ディスプレイ
1	土	チキンライス 海藻サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 カリポテ	鶏ひき肉・甘みそ・油揚げ・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・せんべい	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・わかめ サニーレタス・レタス・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ・キャベツ	幼児
3	月	ちらしずし 菜の花和え かきたま汁 いちご	牛乳 ひなあられ	鶏卵・凍り豆腐・ツナ缶詰・普通牛乳	米・砂糖・こま・焼きふ・ひなあられ	乾しいたけ・にんじん・さやいんげん 焼きのり・たけのこ・れんこん・和種なばな ほうれんそう・たまねぎ・生しいたけ いちご	幼児
4	火	米飯 鶏肉カレー風味 ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 誕生日ケーキ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・ホットケーキミックス	米・有塩バター・薄力粉・こま・砂糖 じゃがいも・ホットケーキミックス・マーガリン	しょうが・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ えのきたけ・わかめ・パレンシアオレンジ	幼児
5	水	米飯 鯖の照り焼き 春雨の酢の物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 チーズ春巻き	まさば・鶏卵・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・こま・砂糖・緑豆ほるさめ しゅうまいの皮・なたね油	きゅうり・わかめ・にんじん・切干しいたご こまつな	おひさま
6	木	カレーうどん 小松菜のごましらす和え 金時豆の煮物 りんご	牛乳 ぶどうゼリー	豚もも・油揚げ・しらす干し・うずら豆 普通牛乳	うどん・なたね油・かたくり粉・こま 砂糖	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・こまつな キャベツ・りんご・寒天・ぶどう飲料	幼児
7	金	米飯 ビーフシチュー 野菜サラダ ゆて卵 オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー	牛もも・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・レタス きゅうり・トマト・パレンシアオレンジ	幼児
8	土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	豚かた・ローズ・かつお節・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・ほうれんそう・なめこ・たまねぎ キャベツ	幼児
10	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き もやしの胡麻和え 大根の味噌汁	牛乳 マシュマロおこし	へにぎけ・鶏卵・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・マヨネーズ・こま・砂糖 マシュマロ・無塩バター コーンフレーク	りよくとうもろやし・きゅうり・にんじん 大根・わかめ・たまねぎ・えのきたけ	幼児
11	火	赤飯 鶏肉の唐揚げ 揚げポテトサラダ 豆乳みそ汁	牛乳 フルーツケーキ	あずき・鶏もも・ローズハム・生揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳・鶏卵 ホットケーキミックス	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・さつまいも・ホットケーキミックス 砂糖・マーガリン・粉糖	にんじん・きゅうり・こぼろ・たまねぎ 大根・ぶなしめじ・いちご・みかん缶詰	幼児
12	水	五目うどん キャベツとコーンのサラダ レバーの甘辛和え パナナ	牛乳 スイートプール	鶏むね・焼き竹輪・鶏肝臓・普通牛乳 鶏卵	うどん・マヨネーズ・かたくり粉・砂糖 ごま油・こま・ロールパン・有塩バター 薄力粉	ほうれんそう・生しいたけ・わかめ にんじん・キャベツ・スイートポテト・バナナ	なぎさ
13	木	ハンバーグときのこのトマトクリームがけ 豆腐サラダ エノキのスープ	牛乳 フルーツゼリー	ベーコン・低脂肪牛乳・スキムミルク 木綿豆腐・普通牛乳	なたね油・マカロニスハゲティ乾 かたくり粉・砂糖	たまねぎ・トマト缶詰・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・きゅうり ほうれんそう・キャベツ・みかん缶詰 にんじん・バナナ・ネクタリン・寒天 パインアップル缶詰・いちご	幼児
14	金	カレーライス チーズサラダ オレンジ	牛乳 グリーンホットケーキ	豚ロース・プロセスチーズ・普通牛乳 鶏卵・スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 砂糖・ホットケーキミックス・有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・トマト ブロッコリー・レタス・パレンシアオレンジ ほうれんそう	幼児
15	土	卒園式					
17	月	米飯 鯖の青のり焼き チンゲンサイと油揚げの胡麻和え 厚揚げと根菜の味噌汁	牛乳 さつまいもの蒸しパン	さわら・油揚げ・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・鶏卵	米・こま・砂糖・ホットケーキミックス さつまいも	あおのり・チンゲンサイ・にんじん・大根 こぼろ・たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ	幼児
18	火	米飯 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナの酢の物 ふとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 台湾カステラ	鶏もも・甘みそ・しらす干し・普通牛乳 鶏卵	米・砂糖・こま・焼きふ・薄力粉 なたね油	葉ねぎ・きゅうり・わかめ・にんじん たまねぎ・わかめ・りんご	幼児
19	水	米飯 カレイの南蛮 納豆サラダ じゃがいもの味噌汁 パナナ	牛乳 カルシウムヨーグルト	まかれい・挽きわり納豆・かつお節 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・かたくり粉・なたね油・ごま油 砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	葉ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・にんじん スイートポテト・たまねぎ・えのきたけ・わかめ バナナ	おひさま
21	金	米飯 酢豚 ひじきと豆腐の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 もちもちチーズパン	豚ばら・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 白玉粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・ほしひじき さやいんげん・こまつな	幼児
22	土	牛肉の混ぜご飯 小松菜のお浸し たまねぎの味噌汁	牛乳 ポテトチップ	牛ひき肉・かつお節・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・なたね油・ポテトチップス	にんじん・キャベツ・こまつな・たまねぎ えのきたけ・グリーンピース	幼児
24	月	米飯 松風焼き 桜エビのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・まみそ・鶏卵・干しえび 木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳 ヨーグルト	米・車糖・パン粉・マヨネーズ・砂糖	たまねぎ・葉ねぎ・あおのり・ブロッコリー キャベツ・ほうれんそう・スイートポテト にんじん・わかめ・りんご・バナナ みかん缶詰・パインアップル缶詰 ネクタリン	幼児
25	火	米飯 れんこんハンバーグ ささみのカレーサラダ 春野菜のポタージュ オレンジ	牛乳 カリポテ	牛ひき肉・豚ひき肉・ささ身 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳	米・パン粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・れんこん・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートポテト・グリーンピース・ハセリ パレンシアオレンジ	幼児
26	水	米飯 鯖のみぞれ煮 野菜ときざみりのサラダ さつまいもとかぼちゃの味噌汁	牛乳 きな粉クッキー	まさば・しらす干し・甘みそ・油揚げ 普通牛乳・きな粉・鶏卵	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま油 さつまいも・無塩バター	はくさい・にんじん・きゅうり・焼きのり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・大根	なぎさ
27	木	米飯 鶏つくねの照り煮 切り干し大根と昆布の煮物 豆乳みそ汁	牛乳 フレンチトースト	鶏ひき肉・木綿豆腐・豚かた・ローズ 生揚げ・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 砂糖・ごま油・さつまいも・食パン 有塩バター	根深ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・刻み昆布・切干しいたご 大根・こぼろ・ぶなしめじ	幼児
28	金	炊き込みご飯 赤魚の西京焼き ちくわの酢の物 豆腐と野菜のすまし汁 りんご	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ	鶏ひき肉・油揚げ・あこうだい・甘みそ 焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳 クリームチーズ・鶏卵	米・なたね油・砂糖・薄力粉	にんじん・生しいたけ・こぼろ さやいんげん・きゅうり・わかめ・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ・りんご 西洋かぼちゃ	幼児
29	土	ピピンパ 大根のそぼろ煮 ふとなめこの味噌汁	牛乳 野菜スティック	牛かた・鶏ひき肉・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・砂糖・ごま油・こま かたくり粉・焼きふ・ビスケット	しょうが・だいずもやし・ほうれんそう にんじん・大根・なめこ・たまねぎ	幼児
31	月	米飯 鶏肉と大根の照り煮 ほうれん草と人参のしらす和え 卵とかんぴょうの味噌汁	牛乳 ヨーグルトパン	鶏もも・しらす干し・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・ヨーグルト スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・砂糖 ホットケーキミックス・粉糖	にんじん・グリーンピース・ほうれんそう キャベツ・かんぴょう・えのきたけ・大根 ブルーベリー	幼児
1	火	米飯 カルシウムふりかけ 鯖の塩麹焼き 小松菜と焼き海苔のサラダ かきたま汁 オレンジ	牛乳 アップルクーヘン	煮干し・かつお節・へにぎけ 鶏卵・普通牛乳	米・塩麹・ごま油・こま・焼きふ 薄力粉・無塩バター・グラニュー糖	あおのり・塩昆布・こまつな・にんじん りよくとうもろやし・焼きのり・たまねぎ 生しいたけ・ほうれんそう パレンシアオレンジ・りんご	幼児
2	水	米飯 肉じゃが ひじきの白和え えのきたけわかめの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	豚ロース・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・砂糖・なたね油・こま 焼きふ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・生しいたけ グリーンピース・ほしひじき・きゅうり えのきたけ・わかめ	おひさま
3	木	米飯 鯖のチーズパン粉焼き れんこんサラダ 豆乳スープ	牛乳 ホットケーキ	さわら・パルメザンチーズ・まぐろ缶詰 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・パン粉・なたね油・マヨネーズ さつまいも・ホットケーキミックス 有塩バター・メープルシロップ	しょうが・れんこん・きゅうり・キャベツ にんじん・ぶなしめじ	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。

※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。

※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来て下さい。

※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。

※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、

喉に詰まりにくい柔らかくしてください。