



# 献立表



令和7年3月

日 曜	未満児追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	昼食のエネルギー (Kcal)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 土	ごはん ヤクルト 一口チーズ ●雑祭り会●	せんべい汁 フナドック バナナ	チーズ とりにく ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト さとう あぶら じゃがいも	ささがきごぼう にんじん まいたけ 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 バナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	334
2 日								
3 月	ごはん のり佃煮 ジョア	マーボー豆腐 かぼちゃコロッケ オレンジ	のり佃煮 とうふ 豚ひき肉 みそ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんいりょう ごま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン たけのこ しょうが 乾椎茸 長ねぎ かぼちゃ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	208
4 火	ごはん 一口チーズ	たらこスパゲティー 海老フライ 白菜スー バナナ	チーズ 鶏挽肉 たらこ えび ベーコン すきおみろく ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ スパゲティー あぶら さとう ホットケーキミックス じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ ほうれんそう 長ねぎ はくさい バナナ	ミルク ホットケーキ	白粥 野菜煮	314
5 水	ごはん すきやきふりかけ ●避難訓練●	さけの塩焼き ごま和え 豆腐としめじのみそ汁 ヨーグルト	すきやきふりかけ 紅鮭 かまぼこ とうふ 白みそ あぶらあげ 牧場の朝ヨーグルト みそ	こめ さとう	きゅうり ほうれんそう キャベツ しめじ りんごジュース はくさい にんじん	りんごジュース 菓子	白粥 魚マッシュ	158
6 木	ごはん フキトマト	ぶたチーズフライ マカロニサラダ わかめスー オレンジ	豚肉 チーズ たまご ハム わかめ すきおみろく みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも	ミニトマト きゅうり にんじん コーン 長ねぎ しめじ オレンジ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	306
7 金	ごはん ゆで卵 ●お別れ会●	ミックスカレー ウインナー 福神漬 フルーツカルピス	うずらたまご 豚ひき肉 ポークウインナー 杏仁豆腐 すきおみろく	こめ じゃがいも あぶら さとう カルピス	にんじん 玉葱 コーン レーズン ふくしんづけ バナナ もも なつみかん	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	357
8 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	親子丼 メンチカツ パプリカ漬け バナナ	チーズ 板かまぼこ たまご 鶏挽肉 メンチカツ ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン 乾椎茸 ぱりこ漬け バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	357
9 日								
10 月	ごはん 一口チーズ ジョア	酢豚 ミニオムレツ オレンジ	チーズ 豚ロース ミニオムレツ ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんいりょう あぶら さとう 片栗粉 じゃがいも	たけのこ水煮 ピーマン 玉葱 にんじん 乾椎茸 しいたけ オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	261
11 火	ごはん ミックス納豆	照り焼きチキン ポテトサラダ みそ汁(厚揚げ) フリン	焼きわら納豆 チーズ とりにく ハム なまあげ わかめ みそ フリン すきおみろく	こめ さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	パセリ きゅうり にんじん だいこん 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	390
12 水	ごはん のり玉ふりかけ	ミートグラタン ハンバーグ ニラたまスー バナナ	合挽き肉 ピザ用チーズ ハンバーグ たまご みそ	こめ マカロニ あぶら バター パンこ カルピス じゃがいも	にんじん 玉葱 トマト にら えのきたけ バナナ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	356
13 木	ごはん 陸フレーク	醤油ラーメン しょうまい みかん	さけ 焼き豚 わかめ 板かまぼこ うずらたまご しょうまい すきおみろく みそ	こめ 生中華めん 棒ふ さとう あぶら じゃがいも	長ねぎ もやし ほうれんそう しなちく みかん 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	503
14 金	ごはん 星のポテトフライ ●誕生会●	ドライカレー かつ 福神漬 アイス	豚ひき肉 豚肉 たまご すきおみろく みそ	こめ 星型ハッシュドポテト あぶら 薄力粉 パンこ アイス さとう じゃがいも	玉葱 にんじん エリンギ ピーマン レーズン ふくしんづけ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	481
15 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	牛丼 ソーセージソティ つぼ漬け オレンジ	チーズ ぎゅうにゅう やきとうふ ぎょうちんソーセージ ぎゅうにゅう とうふ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう あぶら	玉葱 乾椎茸 たけのこ水煮 たくあん オレンジ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	242
16 日								
17 月	ごはん たらこふりかけ ジョア	けんちん汁 野菜コロッケ バナナ	たらこふりかけ とりにく とうふ 白みそ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんいりょう こんにゃく さとういも ごま油 さとう コロッケ あぶら	大根 にんじん 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	276
18 火	ごはん ウインナー	ナポリタン 春巻き ポトフ風スー キウイ	ポークビッツ 豚ひき肉 ハム ポークウインナー すきおみろく みそ	こめ スパゲティー あぶら じゃがいも さとう	玉葱 ピーマン にんじん マッシュルーム キウイ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	332
19 水	ごはん 一口チーズ	納豆はんぺん 三色切干 みそ汁(キャベツ) オレンジ	チーズ はんぺん 焼きわら納豆 たまご ひじき あぶらあげ 竹輪 白みそ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	パセリ だいこん にんじん ピーマン 乾椎茸 キャベツ しめじ オレンジ りんごジュース 玉葱	りんごジュース 菓子	白粥 野菜煮	306
20 木	春分の日							
21 金	ごはん のり佃煮 ヤクルト	えび千り ナムル 中華風スー バナナ	のり佃煮 えびフリッター かまぼこ わかめ すきおみろく みそ	こめ ヤクルト ごま油 あぶら さとう 片栗粉 ごま じゃがいも	玉葱 しょうが にんじん もやし ほうれんそう きゅうり 長ねぎ はくさい えのきたけ バナナ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	173
22 土	卒園式					幼児ぶどうジュース		-
23 日								
24 月	ごはん 一口チーズ ジョア	八宝菜 ミートボール オレンジ	チーズ ぶたにく ミートボール ぎゅうにゅう みそ	こめ にゅうさんきんいんいりょう 片栗粉 ごま油 さとう じゃがいも	はくさい にんじん たけのこ水煮 玉葱 ピーマン きくらげ 乾椎茸 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	263
25 火	ごはん フキトマト	チーズハンバーグ グリーンサラダ みそ汁(じゃが芋) みかん	ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ピザ用チーズ ハム あぶら あげ みそ すきおみろく	こめ あぶら パンこ ドレッシング ごま さとう ごま油 じゃがいも	ミニトマト 玉葱 にんじん フロッキー きゅうり レタス みかん	ミルク 菓子	白粥 豆腐煮	304
26 水	ごはん 健骨納豆	ハムチーズフライ ピーマン炒め みそ汁(なめこ) バナナ	焼きわら納豆 しょうが干し おかかふりかけ ハム スライスチーズ ベーコン 豚ひき肉 とうふ 白みそ みそ	こめ 薄力粉 パンこ あぶら ピーマン ごま油 さとう カルピス じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン なめこ バナナ	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	372
27 木	ごはん 陸フレーク	コーンフレークチキン キャベツサラダ 春雨スー オレンジ	さけ とりにく チーズ ハム すきおみろく みそ	こめ マヨネーズ コーンフレーク パンこ さとう はるさめ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ オレンジ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	309
28 金	ごはん 味楽ふりかけ	みそラーメン ぎょうざ グレースゼリー	味楽ふりかけ 豚ひき肉 板かまぼこ わかめ うずらたまご 赤みそ こんぶ ぎょうざ すきおみろく みそ	こめ 生中華めん 棒ふ さとう グレースゼリー じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし 長ねぎ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	520
29 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	肉だんごスー ちくわチーズ揚げ バナナ	チーズ 鶏挽肉 とうふ 竹輪 ぎゅうにゅう	こめ ヤクルト 片栗粉 はるさめ パンこ 天ぷら粉 あぶら	しょうが しいたけ にんじん しめじ はくさい 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	346
30 日								
31 月	ごはん のり佃煮 ジョア●終業式●	豚汁 チキンナゲット いちご	のり佃煮 ぶたにく 凍り豆腐 みそ チキンナゲット ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんいりょう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん キャベツ 乾椎茸 もやし いちご 玉葱	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	358

給食MEMO  
の日はスプーンを持たせてください。  
の日はめん類です。  
 ご飯の量は加減をお願いします。

今日は何の日?  
**3月20日は「春分の日」です。**

昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に昼が長くなっていきます。彼岸の中日でもあり、春に咲くほとんどの名前に由来する「ぼたもち」を食べる風習があります。

**1年をふり返りましょう**

この1年間のお子さんの食生活をチェックしてみよう。

- 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 決まった時間に食事をとれた
- 食事の前に手洗いをした
- よく噛んで食べた