



令和7年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのための提供になります。
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。
献立は都合により変更になることがあります。
※3月14(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

		三歳未満児			三歳以上児					
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	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分
1	土	中華風炒め ふかしさつまいも やみつき胡瓜 みそ汁(豆腐、葱、若布、えのき) バナナ	すいとん	・ぶたばら・ぶたもも・ ・木綿豆腐・煮干し・甘みそ ・油揚げ・かまぼこ	・ごま油・三温糖・さつまいも ・いりごま・精白米・そうめん ・ごま	・こまつな・にんじん・たまねぎ・しょうが ・きゅうり・長ねぎ・塩わかめ・えのきたけ ・バナナ・ごぼう	530kcal 18.9g	16.4g 2.9g	517kcal 19.5g	20.1g 3.7g
2	日	休園日	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
3	月	肉団子の甘酢あんかけ 水菜とかまぼこの酢の物 みそ汁(もやし、人参、ねぎ) りんご	カルピス ☆クッキー	・おから・ぶたひき肉・かまぼこ ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・鶏卵	・大豆油・片栗粉・三温糖 ・薄力粉・無塩バター ・精白米	・たまねぎ・にんじん・しょうが・みずな ・だいずもやし・長ねぎ・りんご	519kcal 17.1g	21.9g 1.2g	505kcal 17.3g	27.0g 1.5g
4	火	鰯の西京焼き レンコン金平 白菜のゆかり和え すまし汁(五色麩、豆腐、人参、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・さわら・甘みそ・ぶたひき肉 ・絹ごし豆腐・煮干し・普通牛乳	・なたね油・三温糖・ごま ・精白米・さつまいも ・五色麩	・しょうが・れんこん・にんじん・青ピーマン ・はくさい・しその葉・長ねぎ・バナナ	430kcal 20.2g	10.8g 1.6g	393kcal 21.2g	13.2g 2.1g
5	水	鶏肉のさっぱり煮 キャベツコーンマヨサラダ ごま塩 みそ汁(もやし、玉ねぎ、人参、葱) オレンジ	そうめん	・鶏もも・甘みそ・煮干し ・かまぼこ	・三温糖・マヨドレ・いりごま ・精白米・そうめん	・たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん ・コーン缶詰粒・だいずもやし・長ねぎ ・オレンジ・ほうれんそう	438kcal 16.9g	10.1g 3.4g	403kcal 17.1g	12.2g 4.2g
6	木	☆ハンバーグ マーマレードソース ブロッコリー(青じそ) カレー風味ポテト すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) バナナ	牛乳 ☆プリンアラモード	・ぶたひき肉・煮干し ・ホイップクリーム ・普通牛乳	・パン粉・和風ドレッシング ・じゃがいも・なたね油 ・精白米・豆乳プリン ・三温糖・源氏パイ	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・にんじん・えのきたけ・根みつば・バナナ ・ブロッコリー	444kcal 16.7g	17.1g 1.1g	410kcal 16.8g	21.0g 1.4g
7	金	生揚げひき肉炒め 大根とかにかまのサラダ みそ汁(白菜、人参、葱) オレンジ	お茶 ドーナツ	・ぶたひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ ・かにかまぼこ	・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・イーストドーナツ ・精白米	・こねぎ・だいこん・コーン缶詰粒・みずな ・はくさい・にんじん・長ねぎ・オレンジ	432kcal 16.3g	19.6g 0.8g	395kcal 16.3g	24.1g 1.0g
8	土	豚肉とキャベツのボン酢炒め のりサラダ 小松菜とちくわの白和え みそ汁(刻み麩、玉ねぎ、えのき、葱) バナナ	お茶 スコーン	・ぶたもも・ぶたばら・ちくわ ・木綿豆腐・煮干し・甘みそ ・豆乳	・なたね油・三温糖・ごま ・精白米・薄力粉 ・刻み麩	・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・焼きのり・こまつな・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・いちごジャム	436kcal 14.8g	12.7g 2.1g	401kcal 14.5g	15.5g 2.6g
9	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
10	月	野菜かき揚げ ささみともやしカレー風味お浸し みそ汁(豆腐、なめこ、葱) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	・若鶏ささ身・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・天ぷら粉・薄力粉・なたね油 ・精白米・スナッククラッカー ・三温糖	・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん ・なめこ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム ・りよくとうもやし	454kcal 15.3g	16.0g 0.6g	423kcal 15.0g	19.5g 0.8g
11	火	焼肉炒め 水菜と大根ツナマヨ和え みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) オレンジ	お茶 わかめおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・油揚げ・煮干し・甘みそ ・まぐろ油漬	・なたね油・三温糖・マヨドレ ・精白米・いりごま	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ ・みずな・だいこん・にんじん・長ねぎ ・オレンジ・塩わかめ	394kcal 13.7g	13.0g 0.5g	348kcal 13.0g	15.8g 0.7g
12	水	鶏の唐揚げ 小松菜の煮びたし みそ汁(大根、人参、葱) りんご	にくみそうどん	・鶏もも・油揚げ・煮干し ・ぶたひき肉・甘みそ	・片栗粉・なたね油・精白米 ・三温糖・うどん	・しょうが・にんにく・こまつな・えのきたけ ・だいこん・にんじん・長ねぎ・りんご ・たけのこ水煮缶詰・乾しいたけ・きゅうり	498kcal 18.7g	19.1g 2.8g	478kcal 19.4g	23.5g 3.5g
13	木	せんべい汁 鮭のねぎみそ焼き 人参糸こん炒め オレンジ	牛乳 フランクフルト	・若鶏もも・さけ・甘みそ ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・せんべい・しらたき・三温糖 ・ごま・精白米	・にんじん・ごぼう・長ねぎ・はくさい ・ぶなしめじ・しょうが・にんじん・オレンジ ・トマトケチャップ	403kcal 22.3g	17.6g 1.7g	359kcal 23.8g	21.7g 2.1g
14	金	🌸お誕生日会🌸 お楽しみメニュー	お楽しみおやつ							
15	土	ポークケチャップ ポテトサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	お茶 チュロス風ドーナツ	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・絹ごし豆腐・豆乳 ・ロースハム	・三温糖・じゃがいも・マヨドレ ・花麩・精白米 ・なたね油 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・にんじん・長ねぎ・オレンジ	393kcal 12.6g	14.8g 1.0g	346kcal 11.7g	18.1g 1.3g
16	日	休園日		・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g

							三歳未満児		三歳以上児	
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	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	月	うめ納豆 豚と生揚げのみそ炒め トマト みそ汁(豆腐、ねぎ、油揚げ、人参) バナナ	お茶 ☆うすやき	・納豆・ぶたもも・ぶたばら ・生揚げ・甘みそ・木綿豆腐 ・油揚げ・煮干し ・きな粉・でんぶ	・三温糖・和風ドレッシング ・精白米・マカロニ ・マヨドレ	・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ・うめ塩漬 ・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんじん ・バナナ・焼きのり	506kcal 24. 8g	16. 7g 2. 2g	488kcal 27. 0g	20. 5g 2. 8g
18	火	赤魚のキャロットソース焼き れんこん入りひじきの煮つけ みそ汁(じゃが芋、若布、人参、葱) オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・あかうお・油揚げ・煮干し ・甘みそ	・三温糖・しらたき・なたね油 ・精白米・いりごま ・じゃが芋 ・マヨドレ	・しょうが・乾ひじき・にんじん・青ピーマン ・れんこん・塩わかめ・長ねぎ・オレンジ ・梅干し	353kcal 13. 2g	4. 7g 0. 9g	296kcal 12. 4g	5. 5g 1. 1g
19	水	☆キッズヤンニウムチキン 春雨中華風サラダ あおさ中華スープ バナナ	三陸わかめラーメン	・若鶏もも・ロースハム ・蒸しかまぼこ	・薄力粉・片栗粉・三温糖 ・ごま・はるさめ・精白米 ・中華めん	・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり ・あおさ・長ねぎ・バナナ・わかめ ・ほうれんそう	413kcal 13. 7g	10. 4g 1. 9g	372kcal 13. 0g	12. 6g 2. 3g
20	木	★卒園式★ 								
21	金	油麩卵とじ ポパイサラダ みそ汁(刻み麩、もやし、人参、ねぎ) オレンジ	牛乳 スイートポテト	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・煮干し・甘みそ・普通牛乳 ・生クリーム ・まぐろ油漬け缶	・油ふ・刻み麩・精白米 ・無塩バター・三温糖・ごま ・さつま芋	・たまねぎ・にんじん・わけぎ・ほうれんそう ・コーン缶詰粒・だいずもやし・長ねぎ ・オレンジ	432kcal 21. 9g	11. 7g 1. 4g	395kcal 23. 3g	14. 3g 1. 7g
22	土	さけフライ 三色キャベツサラダ(青じそ) ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(キャベツ、人参、油揚げ、葱) りんご	お茶 ホットケーキ	・さけ・油揚げ・煮干し ・鶏卵・豆乳・甘みそ	・薄力粉・パン粉 ・和風ドレッシング・精白米 ・ホットケーキミックス・三温糖 ・マヨドレ	・キャベツ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー ・長ねぎ・りんご	548kcal 22. 1g	17. 0g 1. 6g	686kcal 27. 6g	21. 2g 2. 0g
23	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3. 3g	3. 9g 0. 1g	100kcal 4. 2g	4. 9g 0. 1g
24	月	★お弁当の日★	牛乳 てりマヨチキンパン	・鶏もも(皮なし) ・普通牛乳	・マヨドレ ・ホットケーキミックス		113kcal 2. 3g	4. 6g 0. 5g	141kcal 2. 9g	5. 7g 0. 7g
25	火	豚肉生姜焼き じゃが芋のコロコロサラダ みそ汁(刻み麩、豆腐、人参、葱) バナナ	お茶 おいなりさん	・ぶたもも・ぶたばら・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ・油揚げ	・なたね油・じゃがいも ・刻み麩・精白米・いりごま ・精白米 ・マヨドレ	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが・にんじん ・コーン缶詰粒・きゅうり・長ねぎ・バナナ	525kcal 18. 9g	20. 0g 1. 0g	511kcal 19. 5g	24. 6g 1. 3g
26	水	麩揚げキャベツ添え かぼちゃの甘煮 鶏ハム みそ汁(高野豆腐、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 ナポリタン	・鶏むね・凍り豆腐・煮干し ・甘みそ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・大豆油・精白米・スパゲティ ・オリーブ油	・しょうが・キャベツ・かぼちゃ・にんじん ・長ねぎ・たまねぎ・オレンジ・青ピーマン ・トマトケチャップ	545kcal 23. 3g	18. 1g 1. 6g	536kcal 25. 0g	22. 2g 2. 0g
27	木	麻婆豆腐 ちくわマヨケチャップ炒め ほうれん草と人参さしみ和え 若布スープ バナナ	牛乳 ちんすこう	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・焼き竹輪・若鶏ささ身 ・普通牛乳・甘みそ	・片栗粉・ごま油・天ぷら粉 ・マヨドレ・三温糖・ごま ・薄力粉・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・しょうが・にんにく・トマトケチャップ ・ほうれんそう・わかめ・バナナ ・たけのこ水煮	513kcal 19. 5g	18. 3g 2. 0g	497kcal 20. 3g	22. 5g 2. 5g
28	金	鰯のカレーパン粉焼き ブロッコリーごま酢和え みそ汁(キャベツ、人参、葱) オレンジ	牛乳 ふわふわきなこドーナツ	・みなみくろたら・煮干し ・普通牛乳・絹ごし豆腐・豆乳 ・きな粉 ・甘みそ	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・ごま・三温糖・精白米 ・白玉粉・なたね油 ・オリーブ油 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん ・長ねぎ・オレンジ	491kcal 20. 3g	19. 7g 0. 9g	468kcal 21. 4g	24. 2g 1. 1g
29	土	新年度準備日								
30	日	休園日								
31	月	カレーライス スパサラ 白菜サラダ(青じそ) みそ汁(あおさ、人参、葱) バナナ	牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも(皮脂無) ・普通牛乳 ・まぐろ油漬	・じゃがいも・なたね油 ・マヨドレ・和風ドレッシング ・精白米・食パン ・スパゲティ	・たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ・ゆでスイートコーン・はくさい・バナナ ・いちごジャム・ねぎ	465kcal 17. 2g	13. 6g 1. 1g	437kcal 17. 4g	16. 6g 1. 4g

そう組さん ご卒園おめでとうございます。

小学校でも好き嫌いせずに、もりもりご飯を食べて、元気いっぱい過ごしてくださいね！
(☆マークがついているメニューはそう組さんのリクエストメニューになります。)

3月24日(月)は、お弁当の日を予定しております。
お忙しいところ恐れ入りますが、準備をお願いいたします。

