

令和7年

3月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	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
1	土	牛乳 クラッカー	マーボー丼 もやしのごまマヨ和え 海藻スープ	やさいジュース せんべい	牛乳・豆腐・ふたひき 肉・赤色辛みそ	リッツ・米・ごま油・砂糖・ 片栗粉・マヨドレ・ごま・ しょうゆせんべい	しょうが・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・もやし・きゅうり・にん じん・もずく・えのきたけ・野菜 ジュース
3	月	牛乳 せんべい	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草のナムル 花麩のすまし汁	お茶 桜餅	牛乳・油揚げ・でんぷ ・若鶏もも・こしあん・錦 糸卵	米・砂糖・ごま油・ごま・花 麩	切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・きゅうり・しょうが・ほ うれんそう・コーン・カットわか め・たまねぎ
4	火	牛乳 ビスケット	ご飯 さわらの煮つけ 白菜のおかか和え 豆腐と大根のすまし汁 パイン缶	牛乳 黒ゴマケーキ	牛乳・さわら・削り節・ 絹ごし豆腐・豆乳	ハードビスケット・米・砂 糖・ホットケーキミックス・ 油・いりごま	はくさい・きゅうり・にんじん・ だいこん・しめじ・青ねぎ・パイ ンアップル缶詰
5	水	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏むね肉の竜田焼き ツナサラダ じゃが芋の味噌汁	お茶 バナナコーンフレーク	牛乳・若鶏むね(皮なし)・ ツナ缶・麦みそ	ウエハース・米・片栗粉・ 油・砂糖・オリーブ油・じゃ がいも・コーンフレーク	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ カットわかめ・バナナ
6	木	牛乳 サラダせんべい	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 小松菜と人参のごま和え ニラたまスープ	牛乳 ジャムサンドクラッカー	牛乳・ふたロース・鶏卵	サラダせんべい・米・片栗 粉・油・砂糖・むきごま・ ソーダクラッカー	たまねぎ・青ピーマン・こまつ な・にんじん・コーン・にら・い ちごジャム
7	金	牛乳 せんべい	お別れ遠足 お弁当の日	お茶 カルピス蒸しパン	牛乳・豆乳	クッキー・なたね油	
8	土	牛乳 クラッカー	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ソフール	牛乳 クッキー	牛乳・ふた肉・ヨーグル ト	リッツ・米・油・砂糖・クッ キー	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・ブロッコリー・コーン
10	月	牛乳 せんべい	親子丼 もやし中華サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 人参ケーキ	牛乳・若鶏もも皮なし・ 鶏卵・絹ごし豆腐・豆乳	米・砂糖・ごま油・ごま・ ホットケーキミックス・油	たまねぎ・青ねぎ・りょくとうも やし・きゅうり・にんじん・キャ ベツ・しめじ
11	火	牛乳 せんべい	カレーライス コールスローサラダ バナナ	牛乳 きな粉とおからのケーキ	牛乳・ふたかた(赤肉)・お から・きな粉・豆乳	米・じゃがいも・油・砂糖・ マヨドレ・薄力粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・バナナ
12	水	牛乳 ウエハース	ハンバーカー フライドポテト コンソープ ゼリー	お茶 麩のラスク	牛乳・牛ひき肉・ふたひ き肉・鶏卵・プロセス チーズ・麩	ウエハース・ロールパン・パ ン粉・フライドポテト・油・ 有塩バター・オレンジゼ リー・米・いりごま	たまねぎ・きゅうり・トマトケ チャップ・コーン缶詰クリーム・ コーン
13	木	牛乳 サラダせんべい	ご飯 肉野菜炒め 春雨サラダ なめこの味噌汁	牛乳 餃子ピザ	牛乳・ふた肉・かにかま ぼこ・油揚げ・麦みそ・ ツナ缶・プロセスチーズ	サラダせんべい・米・油・は るさめ・砂糖・ごま油・ぎょ うざの皮	キャベツ・だいずもやし・たまね ぎ・にんじん・青ピーマン・きゅ うり・にんじん・なめこ・カット わかめ・コーン・トマトケチャッ プ
14	金	牛乳 クッキー	チキンライ れんこんのつくね焼き マセドアンサラダ 野菜スープ ヤクルト	お茶 ブルーベリークレープ	牛乳・若鶏もも皮なし・ ふたひき肉・ヤクルト・ ホイップクリーム	クッキー・米・無塩バター・ パン粉・片栗粉・油・砂糖・ じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・冷凍ミックスベジタ ブル・トマトケチャップ・れんこ ん・にんじん・きゅうり・にんじ ん・冷凍ほうれんそう・エリン ギ・ブルーベリージャム
15	土	牛乳 クラッカー	ねぎ塩豚チャーハン 小松菜の納豆和え もやしのスープ	牛乳 ビスケット	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 納豆	リッツ・米・ごま油・ハード ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こ まつな・りょくとうもやし・カッ トわかめ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当 量)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1・2歳	474	19	17	237	1.9	172	0.27	0.38	21	3.4	1.4
3歳以上	530	21	17	222	1.8	192	0.31	0.39	26	4.3	1.6

令和 7 年

3月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	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
17 月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 切干し大根煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 小倉ケーキ	牛乳・鶏もも(皮なし)・油 揚げ・麦みそ・こしあ ん・豆乳	米・油・砂糖・じゃがいも・ ホットケーキミックス	マーマレードジャム・切干しだい ごん・にんじん・キャベツ・青ね ぎ
18 火	牛乳 ウエハース	ご飯 いわしのさんが焼き チンゲン菜のごま和え けんちん汁風	牛乳 箱入りぼたもち	牛乳・いわし・鶏ひき 肉・麦みそ・板かまぼ こ・つぶしあん	ウエハース・米・片栗粉・砂 糖・ごま・釜焼き飯・さとい も	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・ごぼう・青ねぎ
19 水	牛乳 クッキー	お別れバイキング(3歳以上児) おにぎり・豆腐のみそ汁 きょうざ・ウインナー はるさめサラダ フルーチェ et	お茶 バナナ	牛乳・鶏肉・さけ・ウイ ンナー・ぎょうざ・麦み そ・豆腐	クッキー・米・小麦粉・パン 粉・はるさめ・砂糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ コーン・バナナ
21 金	牛乳 ビスケット	ご飯 具入り卵焼き フロッコリーのツナ和え 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ ツナ缶・油揚げ・麦みそ	ハードビスケット・米・砂 糖・いりごま・食パン	たまねぎ・にんじん・生しいた け・フロッコリー・コーン缶(粒)・ だいごん・乾わかめ・みかん缶 詰・いちごジャム
22 土	牛乳 クラッカー	焼きうどん もやしのごま和え オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ 蒸しかまぼこ・かつお 節・ちくわ	リッツ・ゆでうどん・油・砂 糖・ごま・揚げせんべい	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ あおのり・もやし・にんじん・ ネーブル
24 月	ビスケット 牛乳	ご飯 鮭のチーズ焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	牛乳 みたらしまカロニ	さけ・チーズ・ベーコ ン・牛乳	ハードビスケット・米・マヨ ドレ・はるさめ・マカロニ・ スパゲティ・砂糖・片栗粉	パセリ・くりかぼちゃ・きゅう り・にんじん・はくさい・青ねぎ
25 火	牛乳 ビスケット	ご飯 カレイの照り焼き アスパラの黒ごまサラダ 豆乳スープ	牛乳 米粉ドーナツ	牛乳・まがれい・若鶏も も・豆乳・絹ごし豆腐	ハードビスケット・米・砂 糖・くろごま・米粉・油	アスパラガス・フロッコリー・に んじん・チンゲンサイ・たまね ぎ・にんじん
26 水	牛乳 ウエハース	塩ラーメン ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ふた肉・ちくわ・ ロースハム・プレーン ヨーグルト・さけ瓶詰	ウエハース・中華めん・油・ じゃがいも・マヨドレ・砂 糖・米	長ねぎ・にんじん・スイートコー ン・きゅうり・バナナ・みかん缶 詰・パインアップル缶詰
27 木	牛乳 サラダせんべい	食パン ミートボールシチュー 春野菜サラダ 桃缶	お茶 きなこおにぎり	牛乳・きな粉	サラダせんべい・食パン・ じゃがいも・砂糖・油・米	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・キャベツ・アスパラガス・ コーン・白桃缶
28 金	牛乳 クッキー	ご飯 さわらのみそ照り焼き スパゲティサラダ かまぼこわかめのすまし汁	牛乳 チーズ蒸しケーキ	牛乳・さわら・甘みそ・ ロースハム・板かまぼ こ・パルメザンチーズ	クッキー・米・砂糖・マカロ ニ・スパゲティ・マヨドレ・ ホットケーキミックス・油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ カットわかめ・えのきたけ・青ね ぎ
29 土	牛乳 クラッカー	豚丼 大根サラダ わかめスープ	牛乳 せんべい	牛乳・ふたもも(皮脂無)・ ちくわ・絹ごし豆腐	リッツ・米・砂糖・片栗粉・ 油・いりごま・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だ いごん・きゅうり・カットわかめ
31 月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のカレー風味焼き ひじきとほうれん草の胡麻サラダ コンソメスープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・大 豆水煮缶詰・ウインナー ソーセージ	米・薄力粉・いりごま・釜焼 き飯・無塩バター・グラ ニュー糖	乾ひじき・冷凍ほうれんそう・に んじん・チンゲンサイ・黄パプリ カ・たまねぎ・塩昆布