

朝ごはん、食べていますか??

「朝は時間がないから…」「なかなか食べないから…」と、朝ごはんを抜きがちになっていませんか?朝ごはんには1日を元気に過ごすための、とても大切な役割があります。

① 体のリズムを整える

朝ごはんを食べると、体にエネルギーが行きわたり、すっきりと目覚めることができます。もし朝ごはんを食べないと、午前中はボーっとしたまま…、お昼ごはんを食べてから活動的になり、夜更かしをしてしまい、朝起きられない…という悪循環におちいってしまいます。



② 体温を上げる

人は眠っているとき体温が下がっています。朝ごはんを食べることで体内で熱が産生され、体温が上がり、元気いっぱい活動できます。

③ 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖」です。これは体内に少しだけしか蓄えることができません。夜眠っている間にもブドウ糖は使われているので、朝ごはんを食べないとブドウ糖が不足したままの状態になります。これでは元気に運動したり遊んだりできません。

④ 便秘防止

朝ごはんを食べることで、胃が刺激されます。胃が刺激されることで腸も活発化していき、快便につながります。毎朝朝ごはんを食べると、正しい排便習慣にもつながります。



⑤ 生活習慣病予防

1日3回食事を摂らないと、1回の食事の量が多くなり、エネルギーが過剰気味となります。また、朝ご飯を抜いて空腹の時間が長くなり、昼食に一度にたくさん食べてしまうと完全に燃焼されずに体に脂肪が溜まりやすくなってしまいます。これが肥満の原因となり、肥満は生活習慣病の原因と言われています。

現在、朝ごはんを抜きがちな人は、まずはパン1つ、おにぎり1つ、バナナ1本からでも!少しでもお腹に食べ物をいれるようにするとよいですよ!!

ぶどう組さんが保育園で給食を食べる日も残りわずかとなりました。そこで、今月の献立はぶどう組さんのリクエストメニューを取り入れています。

楽しみにしててくださいね♪



2025年

3月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	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	(その他の食品)
1	土	雑炊		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・にんじん	水・だし・うすくちしょうゆ
3	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
4	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	はくさい・かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ・だし
5	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ほうれん草・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
6	木	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米	かぼちゃ・キャベツ・にんじん	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
7	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
10	月	おじや(鮭) かぼちゃ煮 煮物 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・上白糖	かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
11	火	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	キャベツ・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・だし
12	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖・じゃがいも	にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
13	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
14	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
17	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米	にんじん・ブロッコリー・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
18	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
19	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	たまねぎ・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
21	金	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米・じゃがいも	にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
24	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	大根・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし
25	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
26	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
27	木	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
28	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
31	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ブロッコリー・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	中華丼 スープ(豆腐、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 ごま油・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ	だし・うすくちしょうゆ	361 kcal 12.4 g
3	月	散らし寿司 ブロッコリーのごま和え にゅう麺	ビスケット(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・鮭 骨なし切身 高野豆腐・鶏卵・蒸しわかめ カルピス	マンナビスケット・精白米 いりごま・上白糖・そうめん	きぬさや・乾しいたけ・にんじん ブロッコリー・カットわかめ・青ねぎ バナナ・もも缶詰・粉寒天 ぶどう飲料	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	338 kcal 11.0 g
4	火	あんかけうどん かぼちゃ煮 白菜のおかか和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお	うどん・かたくり粉・上白糖 精白米	バナナ・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい カットわかめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし だし・本みりん	422 kcal 15.4 g
5	水	米飯 チャプチェ 春巻き わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・鶏もも肉	米菓・精白米・はるさめ いりごま	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・キャベツ・たけのこ れんこん・しいたけ・カットわかめ 青ねぎ・バナナ	水・オイスターソース こいくちしょうゆ・だし・精製塩 うすくちしょうゆ	476 kcal 13.3 g
6	木	親子丼(玄米ご飯) 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・切干しだいこん キャベツ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし・こんぶだし	446 kcal 17.5 g
7	金	米飯 家常豆腐 ほうれん草のツナ和え スープ(はくさい、えのき)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・まぐろ缶詰	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが ほうれん草・えのき・はくさい	バインアップル缶詰・水 こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ・だし ミルクココア	382 kcal 15.7 g
10	月	玄米ご飯 さばのかば焼き 酢の物(キャベツ、カニカマ) 蜜汁	ウエハース(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・さば骨無切身 かに風味かまぼこ・木綿豆腐 みそ・カルピス・ゼラチン	マンナウエハース・精白米 発芽玄米・上白糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・穀物酢 こんぶだし・ほんだし・麦茶	431 kcal 18.7 g
11	火	ちゃんぽん ミートボール ほうれん草の中華和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しわかめ・鶏製豆乳 きなこ	中華めん・なたね油・上白糖 マカロニ	バナナ・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬさや・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ ミートボール・穀物酢	471 kcal 21.9 g
12	水	【お別れ会メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ドーナツ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	米菓・精白米・上白糖 かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ ドーナツ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ パセリ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ	611 kcal 20.9 g
13	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ(えのき、キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ マヨネーズ・米菓	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・えのき・キャベツ	ホワイトソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ	438 kcal 16.4 g
14	金	カレーライス コールスローサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	みかん缶詰・カレールウ チキンナゲット	550 kcal 18.7 g
17	月	玄米ご飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐、ねぎ)	バイン缶(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ 油揚げ・大豆・絹ごし豆腐	精白米・発芽玄米・上白糖 なたね油・麩・マーガリン グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	バインアップル缶詰・水 料理酒・本みりん・ほんだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	381 kcal 20.6 g
18	火	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・花かつお 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・ポップコーン	バナナ・しょうが・ブロッコリー にんじん・大根	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	500 kcal 23.0 g
19	水	ナポリタン キャベツのサラダ 白菜のスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・ベーコン ヨーグルト	マンナビスケット・スバゲティ 上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン・きゅうり にんじん・キャベツ・はくさい・えのき	kkコンソメ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング 食塩・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	361 kcal 13.8 g
21	金	米飯 肉じゃが 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) シュガートースト 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 油揚げ・みそ	米菓・精白米・じゃがいも 上白糖・食パン・有塩バター カットわかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・切干しだいこん・なめこ カットわかめ	水・しらたき・ほんだし こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	438 kcal 16.2 g
24	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 みそ・ウインナー	マンナウエハース・精白米 上白糖・蒸しパンMIX粉	こまつな・にんじん・大根・青ねぎ スイートコーン	水・精製塩・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	402 kcal 20.8 g
25	火	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	593 kcal 20.0 g
26	水	麻婆丼(玄米ご飯) 春雨サラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・ごま油 はるさめ・いりごま・バフパイ	しいたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・スイートコーン・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	473 kcal 15.1 g
27	木	米飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の白和え すまし汁(はくさい、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ 絹ごし豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖 ビスケット	りんご・ほうれん草・にんじん はくさい・ぶなしめじ	水・みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	465 kcal 24.7 g
28	金	ハヤシライス コールスローサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス きなこ	精白米・上白糖・マヨネーズ マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン	みかん缶詰・ハヤシルウ ケチャップ・チキンナゲット	495 kcal 17.6 g

☆ 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
452 kcal	17.7 g	14.9 g	65.9 g	315 mg	2.0 mg	150 μg	0.28 mg	0.44 mg	19 mg

3月 給食献立表

2025年

3歳未満児

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	中華丼 スープ(豆腐、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 ごま油・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ	だし・うすくちしょうゆ	361 kcal 12.4 g
3	月	散らし寿司 ブロッコリーのごま和え にゅう麺	ビスケット(朝) 牛乳(朝) フルーツポンチ 麦茶	普通牛乳・鮭 青なし切身 高野豆腐・鶏卵・蒸しかまぼこ カルピス	マンナビスケット・精白米 いりごま・上白糖・そうめん	きぬさや・乾しいたけ・にんじん ブロッコリー・カットわかめ・青ねぎ バナナ・もも缶詰・粉寒天 ぶどう飲料	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	338 kcal 11.0 g
4	火	あんかけうどん かぼちゃ煮 白菜のおかか和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ・花かつお	うどん・かたくり粉・上白糖 精白米	バナナ・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい カットわかめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし だし・本みりん	422 kcal 15.4 g
5	水	米飯 チャブチ 春巻き わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・鶏もも肉	米菓・精白米・はるさめ いりごま	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・キャベツ・たけのこ れんこん・しいたけ・カットわかめ 青ねぎ・バナナ	水・オイスターソース こいくちしょうゆ・だし・精製塩 うすくちしょうゆ	476 kcal 13.3 g
6	木	親子丼(玄米ご飯) 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・サブレ	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・切干しだいこん キャベツ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし・こんぶだし	446 kcal 17.5 g
7	金	米飯 家常豆腐 ほうれん草のツナ和え スープ(はくさい、えのき)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ・まぐろ缶詰	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが ほうれん草・えのき・はくさい	パインアップル缶詰・水 こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ・だし ミルクココア	382 kcal 15.7 g
10	月	玄米ご飯 さばのかば焼き 酢の物(キャベツ、カニカマ) 醬汁	ウエハース(朝) 牛乳(朝) カルピスゼリー 麦茶	普通牛乳・さば青無切身 かに風味かまぼこ・木綿豆腐 みそ・カルピス・ゼラチン	マンナウエハース・精白米 発芽玄米・上白糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 こんぶだし・ほんだし・麦茶	431 kcal 18.7 g
11	火	ちゃんぽん ミートボール ほうれん草の中華和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・鶏製豆腐 きなこ	中華めん・なたね油・上白糖 マカロニ	バナナ・太もやし・キャベツ たまねぎ・にんじん・スイートコーン きぬさや・ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ ミートボール・穀物酢	471 kcal 21.9 g
12	水	【お別れ会メニュー】 米飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ドーナツ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	米菓・精白米・上白糖 かたくり粉・なたね油 じゃがいも・マヨネーズ ドーナツ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ パセリ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ	611 kcal 20.9 g
13	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ(えのき、キャベツ)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ マヨネーズ・米菓	りんご・たまねぎ・ぶなしめじ パセリ・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・えのき・キャベツ	ホワイトソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ	438 kcal 16.4 g
14	金	カレーライス コールスローサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	みかん缶詰・カレーウ チキンナゲット	550 kcal 18.7 g
17	月	玄米ご飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐、ねぎ)	パイン缶(朝) 牛乳(朝) お麴ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ 油揚げ・大豆・絹ごし豆腐	精白米・発芽玄米・上白糖 なたね油・麴・マーガリン グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	パインアップル缶詰・水 料理酒・本みりん・ほんだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	381 kcal 20.6 g
18	火	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根)	バナナ(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・花かつお 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・ポップコーン	バナナ・しょうが・ブロッコリー にんじん・大根	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	500 kcal 23.0 g
19	水	ナポリタン キャベツのサラダ 白菜のスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	普通牛乳・ベーコン ヨーグルト	マンナビスケット・スバゲティ 上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン・きゅうり にんじん・キャベツ・はくさい・えのき	kkコンソメ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング 食塩・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	361 kcal 13.8 g
21	金	米飯 肉じゃが 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) シュガートースト 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス 油揚げ・みそ	米菓・精白米・じゃがいも 上白糖・食パン・有塩バター	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・切干しだいこん・なめこ カットわかめ	水・しらたき・ほんだし こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	438 kcal 16.2 g
24	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(大根)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 青なし切身 みそ・ウインナー	マンナウエハース・精白米 上白糖・蒸しパンMIX粉	ごまつな・にんじん・大根・青ねぎ スイートコーン	水・精製塩・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	402 kcal 20.8 g
25	火	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	バナナ(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	593 kcal 20.0 g
26	水	麻婆丼(玄米ご飯) 春雨サラダ オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐	米菓・精白米・発芽玄米 なたね油・上白糖・ごま油 はるさめ・いりごま・パフパイ	しいたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・スイートコーン・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢・だし	473 kcal 15.1 g
27	木	米飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の白和え すまし汁(はくさい、しめじ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ 絹ごし豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖 ビスケット	りんご・ほうれん草・にんじん はくさい・ぶなしめじ	水・みりん風調味料 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	485 kcal 24.7 g
28	金	ハヤシル コールスローサラダ チキンナゲット	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ももスライス きなこ	精白米・上白糖・マヨネーズ マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン	みかん缶詰・ハヤシルウ ケチャップ・チキンナゲット	495 kcal 17.8 g

☆ 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
452 kcal	17.7 g	14.9 g	65.9 g	315 mg	2.0 mg	150 μg	0.28 mg	0.44 mg	19 mg

2025年

3月 給食献立表

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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	土	中華丼 スープ(豆腐、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・ごま油・米菓	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや カットわかめ	だし・うすくちしょうゆ	375 kcal 14.3 g
3	月	散らし寿司 ブロッコリーのごま和え にゅう麺	フルーツポンチ 麦茶	鮭 青なし切身・高野豆腐 鶏卵・蒸しかまぼこ・カルピス	精白米・いりごま・上白糖 そうめん	きぬさや・乾しいたけ・にんじん ブロッコリー・カットわかめ・青ねぎ バナナ・もも缶詰・粉寒天 ぶどう飲料	こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	315 kcal 10.3 g
4	火	あんかけうどん かぼちゃ煮 白菜のおかか和え	わかめおにぎり(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・油揚げ 花かつお・普通牛乳	うどん・かたくり粉・上白糖 精白米	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・はくさい・カットわかめ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし だし・本みりん	431 kcal 17.7 g
5	水	米飯 チャブチェ 春巻き わかめスープ	バナナ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・鶏もも肉・普通牛乳	精白米・はるさめ・いりごま	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・キャベツ・たけのこ れんこん・しいたけ・カットわかめ 青ねぎ・バナナ	水・オイスターソース こいくちしょうゆ・だし・精製塩 うすくちしょうゆ	533 kcal 15.4 g
6	木	親子丼(玄米ご飯) 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・サブレ	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・切干しだいこん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・だし・こんぶだし	506 kcal 21.5 g
7	金	米飯 家常豆腐 ほうれん草のツナ和え スープ(はくさい、えのき)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが ほうれん草・えのき・はくさい	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ・だし ミルクココア	448 kcal 18.9 g
10	月	玄米ご飯 さばのかば焼き 酢の物(キャベツ、カニカマ) 雷汁	カルピスゼリー 麦茶	さば青無切身 かに風味かまぼこ・木綿豆腐 みそ・カルピス・ゼラチン	精白米・発芽玄米・上白糖 ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・穀物酢 こんぶだし・ほんだし・麦茶	426 kcal 19.9 g
11	火	ちゃんぽん ミートボール ほうれん草の中華和え 【お別れ会メニュー】	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 調整豆乳・きなこ・普通牛乳	中華めん・なたね油・上白糖 マカロニ	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	だし・うすくちしょうゆ ミートボール・穀物酢	493 kcal 25.8 g
12	水	米飯 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ	ドーナツ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・上白糖・かたくり粉 なたね油・じゃがいも マヨネーズ・ドーナツ	にんにく・しょうが・にんじん きゅうり・スイートコーン・たまねぎ パセリ	水・こいくちしょうゆ・料理酒 精製塩・kkコンソメ うすくちしょうゆ	701 kcal 25.3 g
13	木	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ スープ(えのき、キャベツ)	米菓(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ ミロ・低脂肪乳	ロールパン・マカロニ マヨネーズ・米菓	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ ブロッコリー・にんじん スイートコーン・えのき・キャベツ	ホワイトソース・kkコンソメ うすくちしょうゆ	498 kcal 20.5 g
14	金	カレーライス コールスローサラダ チキンナゲット	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・クリームツイスト	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	カレールー・チキンナゲット	659 kcal 22.8 g
17	月	玄米ご飯 西京焼き ひじき煮 すまし汁(豆腐、ねぎ)	お麩ラスク 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・油揚げ 大豆・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 なたね油・鮭・マーガリン グラニュー糖	ほしひじき・にんじん・青ねぎ	水・料理酒・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	444 kcal 25.1 g
18	火	米飯 鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根)	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・花かつお・油揚げ みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・ポップコーン	しょうが・ブロッコリー・にんじん 大根	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	518 kcal 27.4 g
19	水	ナポリタン キャベツのサラダ 白菜のスープ	ヨーグルト(みかん缶) 麦茶	ベーコン・ヨーグルト	スパゲティ・上白糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・スイートコーン・きゅうり にんじん・キャベツ・はくさい・えのき	kkコンソメ・ケチャップ ノンオイル青じそドレッシング 食塩・うすくちしょうゆ みかん缶詰・麦茶	346 kcal 13.6 g
21	金	米飯 肉じゃが 切り干し大根の煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	シュガートースト 牛乳(3時)	牛モモスライス・油揚げ・みそ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・上白糖 食パン・有塩バター	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・切干しだいこん・なめこ カットわかめ	水・しらたき・ほんだし こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし	483 kcal 19.1 g
24	月	米飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(大根)	ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	鮭 青なし切身・みそ ウインナー・普通牛乳	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	こまつな・にんじん・大根・青ねぎ スイートコーン	水・精製塩・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	425 kcal 24.7 g
25	火	【お誕生日メニュー】 米飯 ハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	プリン(3時) 麦茶(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳 鶏卵・ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・プリンミックス ホイップクリーム	精白米・パン粉 乾燥 マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ	水・kkコンソメ・ケチャップ ウスターソース・ハヤシルウ うすくちしょうゆ・みかん缶詰 麦茶	605 kcal 21.0 g
26	水	麻婆丼(玄米ご飯) 春雨サラダ オクラスープ	パイ菓子 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ごま油・はるさめ いりごま・パフパイ	しいたけ・たまねぎ・にんじん きゅうり・スイートコーン・オクラ カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・穀物酢・だし	530 kcal 17.8 g
27	木	米飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の白和え すまし汁(はくさい、しめじ)	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	鶏もも肉・みそ・絹ごし豆腐 ミロ・低脂肪乳	精白米・いりごま・上白糖 ビスケット	ほうれん草・にんじん・はくさい ぶなしめじ	水・みりん・風調味料 うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	525 kcal 30.4 g
28	金	ハヤシルライス コールスローサラダ チキンナゲット	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・きなこ 普通牛乳	精白米・上白糖・マヨネーズ マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ スイートコーン	ハヤシルウ・ケチャップ チキンナゲット	591 kcal 21.6 g

☆ 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
493 kcal	20.6 g	16.0 g	70.6 g	267 mg	2.1 mg	168 μg	0.25 mg	0.39 mg	20 mg