

2025年



# 3月献立表



| 日付      | 献立名                                             | 材料名                                                                                                                                                     | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1<br>土  | 豚丼<br>キャベツの塩こんぶ和え<br>みそ汁（小松菜・しめじ）               | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／こまつな、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、                                                              | ◎牛乳<br>麦茶<br>ゆかりおにぎり          | 584(527)<br>17.3(17.0)<br>25.3(24.0)<br>3.3(2.6) |
| 3<br>月  | 鮭ごはん<br>鶏のつくねあんかけ<br>白菜のじゃこあえ<br>麩のすまし汁         | 牛乳、／米、さけ、白いりごま、にんじん、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／焼ふ、みずな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ひなあられ、                      | ◎牛乳<br>牛乳<br>ひなあられ            | 513(458)<br>25.1(22.6)<br>15.5(15.4)<br>3.0(2.4) |
| 4<br>火  | ご飯<br>揚げぎょうざ<br>三色ナムル<br>みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）         | 牛乳米、／ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、            | ◎牛乳<br>牛乳<br>マカロニきな粉          | 465(417)<br>17.4(16.4)<br>13.8(13.8)<br>4.9(3.9) |
| 5<br>水  | 食パン・りんごジャム<br>タンドリーチキン<br>じゃがベーコン<br>かぶのスープ     | 牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ、／かぶ、こまつな、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、                   | ◎牛乳<br>麦茶<br>高菜チャーハン          | 455(424)<br>22.3(21.1)<br>12.9(14.1)<br>8.2(6.6) |
| 6<br>木  | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>大根ときゅうりのあえもの<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）  | 牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、                   | ◎牛乳<br>麦茶<br>おやつチヂミ           | 576(520)<br>18.8(18.2)<br>28.4(26.5)<br>3.4(2.7) |
| 7<br>金  | 菜飯<br>生揚げのみそ炒め<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>すまし汁（鶏肉・水菜） | 牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／とりもも小間、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、たまねぎ、ツナ、牛乳、マヨネーズ、食塩、 | ◎牛乳<br>牛乳<br>ツナパン             | 679(590)<br>26.6(23.9)<br>32.8(29.2)<br>4.0(3.2) |
| 8<br>土  | そばろ丼<br>ほうれん草とツナの和えもの<br>みそ汁（白菜・油揚げ）            | 牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／はくさい、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、                                             | ◎牛乳<br>麦茶<br>塩昆布おにぎり          | 535(487)<br>24.6(22.9)<br>17.6(17.9)<br>3.9(3.1) |
| 10<br>月 | ご飯<br>さばの塩焼き<br>切干し大根の旨煮<br>みそ汁（玉ねぎ・えのき）        | 牛乳、／米、／さば、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、                                                                  | ◎牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン（塩）        | 421(362)<br>21.6(17.7)<br>16.8(14.8)<br>2.4(1.9) |
| 11<br>火 | けんちんうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>パイナップル                   | 牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおりの、小麦粉、水、サラダ油、／パイナップル、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、                                          | ◎牛乳<br>麦茶<br>鶏そばろおにぎり         | 609(523)<br>22.3(20.4)<br>20.1(19.6)<br>3.2(2.5) |
| 12<br>水 | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>ブロッコリーの和え物<br>みそ汁（かぶ・小松菜）   | 牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／かぶ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、上新粉、重曹、無塩バター、砂糖、グラニュー糖、                           | ◎牛乳<br>牛乳<br>ショートブレッド         | 577(509)<br>21.3(19.6)<br>25.3(23.3)<br>3.8(3.0) |
| 13<br>木 | ご飯<br>中華風グリルチキン<br>春雨サラダ<br>ワンタンスープ             | 牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、                 | ◎牛乳<br>オレンジジュース<br>フライドポテト（塩） | 515(473)<br>20.4(19.6)<br>15.5(16.2)<br>6.9(5.5) |
| 14<br>金 | ハヤシライス<br>コロコロサラダ<br>わかめスープ                     | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、バター、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、ホットケーキ粉、粉チーズ、食塩、水、       | ◎牛乳<br>牛乳<br>ボンデケージョ          | 621(543)<br>20.6(19.1)<br>28.9(25.9)<br>3.7(3.0) |
| 15<br>土 | 野菜あんかけ丼<br>さつま芋の甘煮<br>みそ汁（大根・玉ねぎ）               | 牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／だいこん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、さけ、                                                            | ◎牛乳<br>麦茶<br>鮭おにぎり            | 598(536)<br>19.2(18.3)<br>20.9(20.5)<br>2.9(2.3) |
| 17<br>月 | ご飯<br>ハンバーグ<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>みそ汁（里芋・ねぎ）      | 牛乳、／米、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、                                       | ◎牛乳<br>麦茶<br>ぶどうゼリー           | 463(430)<br>19.3(18.6)<br>11.0(12.6)<br>4.0(3.2) |

2025年



# 3月献立表



| 日付      | 献立名                                                       | 材料名                                                                                                                                                        | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 18<br>火 | スパゲティミートソース<br>スイートポテトサラダ<br>コンソメスープ                      | 牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ツナ、めんつゆ、あおのり、ほんだし、白いりごま、                | ◎牛乳<br>麦茶<br>ツナと青のりのおにぎり   | 620(554)<br>22.9(21.6)<br>24.6(23.5)<br>6.2(4.8) |
| 19<br>水 | ご飯<br>豚肉の香味炒め<br>切り干し大根のナムル<br>みそ汁（油揚げ・えのき）               | 牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／油揚げ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、                                           | ◎牛乳<br>牛乳<br>いちごジャムサンド     | 537(477)<br>28.8(25.5)<br>17.2(16.7)<br>4.0(3.2) |
| 20<br>木 | 祝日＜春分の日＞                                                  |                                                                                                                                                            |                            |                                                  |
| 21<br>金 | マーボー春雨丼<br>チンゲン菜の磯あえ<br>中華スープ（わかめ・もやし）                    | 牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、            | ◎牛乳<br>牛乳<br>お麩ラスク         | 545(485)<br>24.3(22.1)<br>23.8(22.0)<br>3.1(2.5) |
| 22<br>土 | 花桃卒園式                                                     |                                                                                                                                                            |                            |                                                  |
| 24<br>月 | ご飯<br>かれいの磯辺やき<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁（しめじ・小松菜）                 | 牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／しめじ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、                                    | ◎牛乳<br>麦茶<br>ソース焼きそば       | 438(401)<br>19.9(17.2)<br>8.6(10.5)<br>4.4(3.5)  |
| 25<br>火 | わかめご飯0.1歳<br>わかめおにぎり2～5歳<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>りんご | 牛乳、／米、炊き込みわかめ、／米、炊き込みわかめ、／とり肉（もも）、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／りんご、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、                       | ◎牛乳<br>牛乳<br>バナナケーキ        | 746(645)<br>28.9(25.8)<br>18.6(17.9)<br>3.3(2.6) |
| 26<br>水 | カレーライス<br>きゅうりの塩こんぶ和え<br>コーンスープ                           | 牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／コーン、ほうれんそう、水、中華だし、食塩、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、                                                              | ◎牛乳<br>麦茶<br>ココア豆乳かん       | 456(426)<br>13.1(13.8)<br>17.8(18.1)<br>5.6(4.5) |
| 27<br>木 | ご飯<br>鮭の西京焼き<br>だいこんのそぼろ煮<br>すまし汁（水菜・麩）                   | 牛乳、／米、／さけ、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、サラダ油、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、／みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／ピーマン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、 | ◎牛乳<br>麦茶<br>五目ピーマン        | 416(380)<br>20.4(17.3)<br>10.8(12.0)<br>1.8(1.5) |
| 28<br>金 | ご飯<br>ポークケチャップ<br>マカロニサラダ（ドレッシング）<br>コンソメスープ              | 牛乳、／米、／ぶた肉、しめじ、たまねぎ、酒、食塩、ケチャップ、酢、砂糖、コンソメ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／はくさい、とりもも小間、コンソメ、食塩、／牛乳、／食パン、ビザ用チーズ、しらす干し、バター、パセリ粉、                              | ◎牛乳<br>牛乳<br>しらすチーズトースト    | 743(643)<br>27.8(24.9)<br>41.0(35.9)<br>3.4(2.7) |
| 29<br>土 | 鶏肉の塩焼き丼<br>さといもの煮物<br>みそ汁（ほうれん草・なめこ）                      | 牛乳、／米、とりもも小間、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、さきのみ、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／ほうれんそう、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、                                         | ◎牛乳<br>麦茶<br>おかかおにぎり       | 531(484)<br>23.0(21.6)<br>13.1(14.2)<br>3.6(2.8) |
| 31<br>月 | しょうゆラーメン<br>パリパリサラダ<br>いちごヨーグルト                           | 牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／キャベツ、ツナ油漬、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワタンの皮、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／りんごジュース、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、                    | ◎牛乳<br>りんごジュース<br>マーブルクッキー | 707(626)<br>22.9(21.5)<br>22.5(21.8)<br>7.9(6.3) |
|         |                                                           |                                                                                                                                                            |                            |                                                  |
|         |                                                           |                                                                                                                                                            |                            |                                                  |