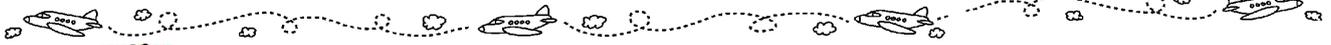


令和8年3月 給食献立表



できるようになったことを振り返ってみましょう

子どもたちは、1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関するでは、食べられるものが増えたり、お友達と協力して食事の準備ができるようになったりなど、さまざまな成長がみられました。家庭でも「こんなことができるようになったね」とほめてあげてください。
 食べることは生きるための基本です。子どもたちが食に興味を持ち、おいしく、楽しく食べて、食を営む力を育てていけるよう、大人もゆったりとした気持ちで食卓を囲みましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	
2	月	ご飯 チーズと青菜のオムレツ キャベツとパインのサラダ 豆乳スープ	ミルク シュガートースト	米 麦油 砂糖 バター パン ソフトビスケット	卵 チーズ ハム 豆乳 スキムミルク 牛乳	チンゲンツァイ 人参 玉葱 キャベツ きゅうり パイン缶 しめじ ねぎ	お茶 ビスケット	558	23.5	18.3	
3	火	ちらしずし エビフライりんごソース 菜の花和え すまし汁 ゼリー	カルピス 桜餅	米 砂糖 油 とうもろこし 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 団子粉 せんべい	しらす干し 卵 えび 豆腐 こんぶ かつお節 かまぼこ あずき	ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう もやし ぶなしめじ	お茶 せんべい	669	24.6	14.9	
4	水	ご飯 豚と大根のうま煮 搾三糸 みそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 キザラ 春雨 砂糖 ごま油 ふ	豚肉 厚揚げ ハム 卵 わかめ みそ いりこ ヨーグルト	だいこん 人参 玉葱 もも缶 さやいんげん きゅうり えのきたけ パナナ みかん缶	お茶 ポーロ	518	21	13.7	
5	木	ケチャップライス ポテトサラダ 鶏肉のオレンジ焼き かき玉汁 タコウインナー ヤクルト	お茶 フルーツケーキ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 マヨネーズ とうもろこし バター 砂糖 クラッカー マーマレード じゃがいも	ベーコン 鶏肉 卵 かつお節 ヤクルト ウインナー 生クリーム	人参 玉葱 グリンピース にんにく しょうが きゅうり ほうれんそう えのきたけ いちご	お茶 クラッカー	732	21.8	31.9	
6	金	ご飯 ぎせい豆腐 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 スイートポテト	米 麦油 砂糖 ごま バター さつまいも かりんとう	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ みそ ひじき 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 グリンピース きゅうり はくさい ねぎ	お茶 かりんとう	568	24.4	18.3	
7	土	食パン 和風スパゲティ スープ 果物	牛乳 ビスケット	スパゲティ バター パン ビスケット かりんとう ポーロ	ツナ缶 焼きのり 鶏肉 いりこ 牛乳	玉葱 ぶなしめじ えのきたけ だいこん ししいたけ 葉ねぎ パナナ	お茶 ポーロ	527	21.9	15.3	
9	月	ご飯 チキンカレー ハリハリなます 果物	お茶 小豆クッキー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ビスケット	鶏肉 ひじき 油揚げ あずき 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しいんご きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	658	17.7	18.5	
10	火	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁	牛乳 大学芋	米 麦 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ごま せんべい	まさば 鶏肉 油 いりこ みそ 牛乳	しょうが もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱	お茶 せんべい	597	25.5	19.2	
11	水	ご飯 親子煮 みそ汁 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま 小麦粉 クラッカー	鶏肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 卵	人参 だいこん 玉葱 干しいたけ ほうれんそう ネーブル りんご	お茶 クラッカー	603	20.9	17.2	
12	木	ご飯 肉豆腐 甘酢和え みそ汁	ミルク わらびもち	米 麦 しらたき 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ポーロ	牛肉 豆腐 油揚げ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク きな粉	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり	お茶 ポーロ	545	22.4	16.1	
13	金	食パン 豆乳シチュー マカロニサラダ 果物	お茶 きつねごはん	食パン 小麦粉 じゃがいも マカロニ とうもろこし ごま マヨネーズ 米 砂糖 油 かりんとう	鶏肉 豆乳 卵 油揚げ ハム	人参 玉葱 グリンピース キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 かりんとう	533	15.8	19.1	
14	土	ご飯 鶏南うどん 酢の物 果物	牛乳 パウムクーヘン	米 うどん 砂糖 ごま パウムクーヘン せんべい	鶏肉 いりこ わかめ しらす干し 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	563	21	8.9	
16	月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あすか汁	牛乳 クレープ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 じゃがいも バター いちごジャム	はんぺん 卵 塩昆布 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 葉ねぎ	お茶 チーズ	601	22.9	18.2	
17	火	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 小松菜のサラダ 卵スープ	ミルク 南瓜の蒸しケーキ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 小麦粉 クラッカー	鶏ひき肉 ベーコン 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん ごまつな もやし えのきたけ かぼちゃ	お茶 クラッカー	566	22.8	14	
18	水	ご飯 魚のカレームニエル 温野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 小麦粉 油 バター 砂糖 マカロニ ごま ポーロ	ホキ ベーコン 牛乳 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 キャベツ セロリー にんにく カリフラワー パセリ	お茶 ポーロ	574	22.7	19.2	
19	木	ご飯 厚揚げの中華煮 汁ビーフン 果物	ミルク チーズ焼き	米 麦 しらたき 砂糖 油 ごま油 ビーフン じゃがいも せんべい	厚揚げ 鶏肉 豚肉 いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ ベーコン	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし ねぎ パセリ ネーブル	お茶 せんべい	565	27.5	18.6	
21	土	ご飯 肉わかめうどん かぼちゃのおかか煮 果物	牛乳 丸ポーロ	米 うどん 砂糖 丸ポーロ ポーロ	牛肉 わかめ いりこ かつお節 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ かぼちゃ パナナ	お茶 ポーロ	570	20.3	11.1	
23	月	食パン ハヤシシチュー ひじきサラダ 果物	ミルク ご飯お焼き	米 パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ビスケット	牛肉 ひじき ツナ缶 チーズ かつお節 スキムミルク 牛乳	にんにく 玉葱 人参 ねぎ グリンピース キャベツ いちご	お茶 ビスケット	531	20.5	18.2	
24	火	ご飯 オムレツ ごまマヨネーズ和え みそ汁	お茶 マドレーヌ	米 麦油 砂糖 ごま マヨネーズ バター クラッカー	卵 スキムミルク ツナ缶 ちくわ 豆腐 いりこ みそ	玉葱 キャベツ 人参 はくさい ねぎ	お茶 クラッカー	567	20.9	24.3	
25	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが はくさい パナナ レーズン	お茶 せんべい	574	21.2	14.6	
26	木	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	フルーツコーンフ レーク	米 麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま コーンフレーク ビスケット	赤魚 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳	葉ねぎ にんにく しょうが チンゲンツァイ 人参 もやし キャベツ パナナ パイン缶	お茶 ビスケット	551	23.8	15.7	
27	金	ご飯 チキンビーンズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	ミルク きな粉トースト	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 バター パン かりんとう	鶏肉 大豆 チーズ ひじき チーズ ハム 牛乳 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 トマト缶 グリンピース ほうれんそう パナナ	お茶 かりんとう	590	24.2	15.3	
28	土	お弁当の日									
30	月	ご飯 カレー ちりめん野菜のナムル 果物	ミルク あべ川マカロニ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター とうもろこし 砂糖 ごま油 マカロニ せんべい	牛肉 牛乳 しらす干し きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく もやし キャベツ ネーブル	お茶 せんべい	591	22.2	14.4	
31	火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	ミルク ココアポップコーン	米 麦油 はるさめ 砂糖 ポップコーン バター クラッカー	豚肉 卵 豆腐 いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 ごまつな パナナ	お茶 クラッカー	539	21.8	16.7	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。