

献立カレンダー

令和7年3月

		月	火	水	木	金	土	3日					
昼食	3時	献立カレンダー 3月 	〈旬の春キャベツを食べよう！〉 ・特徴 旬：3～5月 ・形が丸い ・葉と葉の間にすきまがある ・やわらかい					1	3歳未満				
			・ビタミンCが豊富 幼児であれば、大きめの葉を2枚(約100g)食べると、1日の必要量が摂取できます。	・ビタミンUが豊富 別名キャベジンと呼ばれ、胃の働きや胃の粘膜を正常に保つ働きのある栄養素を多く含みます。	焼きうどん バナナ お菓子	エネルギー 470 たんぱく質 20.4							
昼食	3時	3	4	5	6	7	8	3歳以上					
		豚肉と大根の煮物 レモン酢和え オレンジ ミルク お好み焼き	真珠蒸し 蒸しブロッコリー 麩のすまし汁 ミルク カルピスゼリー	魚フライオーロラソース 蒸しキャベツ・人参 きのこスープ お茶 小松菜とツナのみそおにぎり	厚揚げのカレー煮 ナムル バナナ ミルク チョコロール	お楽しみ給食 コンソメスープ 牛乳 お菓子	ラーメン オレンジ	エネルギー 621 たんぱく質 27.7					
昼食	3時	10	11	12	13	14	15	19日					
		肉じゃが 白菜のおかか和え オレンジ ミルク チーズトースト	鶏肉のみそ漬け焼き ごま酢和え わかめのすまし汁 ミルク りんごゼリー	米粉豆乳シチュー 大根サラダ バナナ ミルク ピーチケーキ	鯖とわかめの煮つけ 酢の物 厚揚げのみそ汁 ミルク ロッククッキー	牛肉と野菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ オレンジ ミルク フルーツヨーグルト	スパゲティ バナナ お菓子	エネルギー 486 たんぱく質 25					
昼食	3時	17	18	19	20	21	22	3歳以上					
		カレーライス キャベツサラダ オレンジ 牛乳 お楽しみケーキ	春けんちん 焼きししゃも 酢みそ和え ミルク コーンマヨトースト	豆腐のミートソースグラタン 蒸しブロッコリー ポテトスープ ミルク ごませんべい	春分の日	豚カツ 蒸しキャベツ 切干大根のみそ汁 ミルク ジャムサンド	スネーキ バナナ 牛乳	エネルギー 645 たんぱく質 34.6					
昼食	3時	24	25	26	27	28	29	休園					
		豆腐とツナの卵焼き ごま和え そうめん汁 お茶 利休白玉	鮭の塩焼き 大豆とわかめの酢の物 さつま芋のみそ汁 ミルク バナナホットケーキ	焼き肉風 春雨スープ バナナ 牛乳 あんぱん	鯖のごまみそ焼き なます えのきたけのすまし汁 ミルク 麩のラスク	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 豆乳スープ ミルク 米粉ココア蒸しパン							
		31	27日の栄養価		エネルギー		たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	※7日と17日は完全給食です。 ※11日と25日は腸活の日です。 ※12日は3歳未満主食がパンの日です。	
		ポトフ	3歳未満	428	23.4	16.7	10.6	330	2.3				
		ツナサラダ	3歳以上	558	32.2	22.6	12.9	406	3.2				
		オレンジ		ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維				
		お茶	3歳未満	608	183	0.36	0.61	36	3.9				
		お菓子	3歳以上	881	242	0.47	0.79	41	5.2				