

令和7年

3月 給食献立表

上ノ丸くじら保育園

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	牛乳 せんべい	牛乳・豆腐・ぶたひき 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
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 ★ひな祭りメニュー	お茶 桜餅	牛乳・油揚げ・でんぷ・ 若鶏もも・こしあん	米・砂糖・ごま油・ごま・ 花麩	切干しだいごん・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 いごん・しめじ・青ねぎ・パイン アップル缶詰
5 水	牛乳 ワエハース	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	ワエハース・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ク	牛乳・ぶたロース・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 クッキー	麦ご飯 さばの塩焼き ピザ 厚揚げの味噌汁	お茶 カルピス蒸しパン	牛乳・さば・ツナ缶・生 揚げ・麦みそ・豆乳	クッキー・米・押麦・ビー フン・マヨドレ・なたね油	きゅうり・にんじん・チンゲンサ イ・たまねぎ
8 土	牛乳 クラッカー	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳・ぶた肉・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 もやしの中華サラダ 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・りよくとうもや し・きゅうり・にんじん・キャベ ツ・しめじ
11 火	牛乳 ビスケット	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
12 水	牛乳 ワエハース	ハンバーガー フライドポテト コーンスープ ゼリー ★卒園児リクエストメニュー	牛乳 昆布おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・鶏卵・プロセス チーズ	ワエハース・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・塩昆布
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 ★卒園児リクエストメニュー	牛乳 餃子ピザ	牛乳・ぶた肉・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・ きょうざの皮	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	焼きそば ポテトサラダ ミルクスープ ★卒園児リクエストメニュー	牛乳 プリンアラモード	牛乳・ぶた肉・かつお 節・ロースハム	クッキー・中華めん・ごま 油・じゃがいも・マヨド レ・プリン・ホイップク リーム	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あ おのり・きゅうり・にんじん・冷凍 ほうれんそう・冷凍ミックスベジタ ブル・黄桃缶・パインアップル缶詰
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・ぶたもも(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・りよくとうもやし・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 こん・にんじん・キャベツ・青ねぎ	
18	火	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 シヤムサンド	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 こん・乾わかめ・みかん缶詰・いち ごジャム	
19	水	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 ★食育の日：千葉県の郷土料理	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・釜焼きふ・さ といも	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・こぼろ・青ねぎ	
21	金	牛乳 クッキー	チキンライス 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・ ぶたひき肉・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・トマトチップ・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	
22	土	卒園式のため給食はお休みです。				牛乳・ぶたもも(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	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・ぶたかた(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	
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 カレーの照り焼き 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・くるごま・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・ぶた肉・ちくわ・ ロースハム・プレーン ヨーグルト・さけ缶詰	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・パイナップル缶詰	
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・ぶたもも(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 こん・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	牛乳 麩のラスク	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 焼きふ・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	