



# 令和7年3月 予定献立表



旬の食材:さわか、菜花、にら、小松菜、キャベツ、甘夏、いちごなど

にじいろキッズらいふ

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
3 月	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 鶏肉のママレード焼き てまりふのすまし汁 ヨーグルト	桃ゼリー ひなあられせんべい 麦茶 	鶏卵 焼きのり 鶏肉 か つお節 ヨーグルト	米 てんさい糖 油 マー マレード 焼ふ せんべい	にんじん きゅうり えのき たけ たまねぎ なばな 白桃缶	エネルギー: 551kcal タンパク: 21.3g 脂質: 11.6g	カルシウム: 167mg 食塩相当量: 2g
4 火	ふりかけごはん ツナじゃが 豆腐とねぎのみそ汁 いよかん 牛乳(100)	レーズンケーキ 麦茶	ツナフレーク 豆腐 みそ 牛乳 スキムミルク 鶏卵	米 じゃがいも てんさい 糖 ホットケーキミックス 無塩バター	にんじん たまねぎ ムキ 枝豆 はくさい ねぎ いよ かん レーズン	エネルギー: 536kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.9g	カルシウム: 231mg 食塩相当量: 1.7g
5 水	ごはん スペニッシュオムレツ じゃがのオープン焼き 凍り豆腐の中華スープ ミニゼリー 牛乳(100)	揚げせんべい ココアミルク(100)	鶏卵 ベーコン 牛乳 高 野豆腐	米 じゃがいも 油 ミニゼ リー 揚げせんべいミル メークコア	かぼちゃ たまねぎ あお のり えのきたけ にんじ ん ほうれんそう 生しい たけ	エネルギー: 561kcal タンパク: 19.2g 脂質: 22.6g	カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.8g
6 木	ごはん 酢鶏 ワンタンスープ ミニゼリー ヨーグルト	ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳(50)	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 てんさい 糖 ワンタンの皮 ミニゼ リー 食パン ブルーベ リージャム バター	たまねぎ にんじん ピー マン 生しいたけ はくさい にら	エネルギー: 550kcal タンパク: 19.4g 脂質: 16.9g	カルシウム: 186mg 食塩相当量: 1.8g
7 金	ごはん さばのごま味噌焼き 白菜の昆布あえ そうめん入りすまし汁 ミニゼリー 牛乳(50)	ビスケット 牛乳(100)	さば みそ かつお節 牛 乳	米 てんさい糖 白すりご ま そうめん ミニゼリー ビスケット(かあさんケツ)	あおのり はくさい にんじ ん 塩昆布 たまねぎ こ まつな	エネルギー: 552kcal タンパク: 19.8g 脂質: 19.6g	カルシウム: 228mg 食塩相当量: 2g
10 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き トーフミールの炒り煮 大根とわかめのみそ汁 ミニゼリー 牛乳(50)	クラッカー 牛乳(100)	鮭切り身 鶏ひき肉 トー フミール 鶏卵 みそ 牛 乳	米 マヨネーズ パン粉 てんさい糖 油 ミニゼ リー リッツクラッカー	サプリ米 たまねぎ にん じん 干しいたけ ムキ 枝豆 だいごん わかめ えのきたけ	エネルギー: 551kcal タンパク: 25.3g 脂質: 21.2g	カルシウム: 230mg 食塩相当量: 1.9g
11 火	カレーライス(大豆入り) コールスローサラダ ミニゼリー 牛乳(100)	ヨーグルト(フルーツ) かつばえびせん 麦茶	豚肉 水煮大豆 スキムミ ルク 牛乳 ヨーグルト	米 油 じゃがいも カレー ルウ フレンチドレッシング ミニゼリー かつばえびせ ん	たまねぎ にんじん ク リームコーン キャベツ コーンホール	エネルギー: 558kcal タンパク: 18.9g 脂質: 18.1g	カルシウム: 283mg 食塩相当量: 2.1g
12 水	ごはん 八宝菜 中華風コーンスープ いちご 牛乳(100)	クッキー 牛乳パック100	豚肉 なたと 鶏卵 牛乳 牛乳	米 油 片栗粉 クッキー (チョコイス)	サプリ米 たまねぎ にん じん はくさい たけのこ ピーマン 干しいたけ ク リームコーン コーン いち ご	エネルギー: 533kcal タンパク: 19.9g 脂質: 18.7g	カルシウム: 267mg 食塩相当量: 1.7g
13 木	お弁当持参日(お昼・おやつ・水分)						
14 金	【お楽しみ献立】 丸パン 鶏のから揚げ 和風ひじきサラダ コーンスープ ミニゼリー	ふかし芋 麦茶	鶏肉 牛乳	丸パン 片栗粉 油 てん さい糖 ミニゼリー さつま いも	ひじき にんじん きゅうり コーン	エネルギー: 537kcal タンパク: 18.3g 脂質: 20g	カルシウム: 177mg 食塩相当量: 2.3g
17 月	菜飯 白身魚の野菜あんかけ 凍り豆腐のみそ汁 いちご ヨーグルト	バームクーヘン 牛乳(100)	メルルーサ 高野豆腐 み そ ヨーグルト 牛乳	米 白いりごま 片栗粉 油 じゃがいも バーム クーヘン	サプリ米 にんじん たま ねぎ 豆もやし えのきた け ピーマン ねぎ いちご	エネルギー: 566kcal タンパク: 21.3g 脂質: 18.3g	カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.8g
18 火	ミートソースパグッティ 卵と寒天の中華スープ バナナ 牛乳(100)	ごませんべい 牛乳(50)	豚ひき肉 粉チーズ 鶏卵 牛乳	マカロニ・スパグッティ オ リーブ油 ごませんべい	マッシュルーム水煮 にん じん たまねぎ キャベツ トマト缶 寒天 ほうれんそ う バナナ	エネルギー: 531kcal タンパク: 22.0g 脂質: 17.9g	カルシウム: 220mg 食塩相当量: 1.9g
19 水	ごはん さばの塩麹焼き キャベツのなめたけあえ わかめとふのすまし汁 ミニゼリー 牛乳(100)	ビスケット ジョア	さば かつお節 牛乳 ジョア(ストロベリー)	米 塩こうじ てんさい糖 焼ふ ミニゼリー ビスケット (かあさんケツ)	サプリ米 豆もやし キャ ベツ にんじん たまねぎ はくさい わかめ	エネルギー: 588kcal タンパク: 22.6g 脂質: 17.4g	カルシウム: 823mg 食塩相当量: 1.9g

☆都合により献立を変更することがあります☆ 毎日の給食は写真映像を正面玄関にて掲示しております。ぜひご覧ください。☆ 栄養価はお昼とおやつの合計です。