



# 3月給食予定献立表



第2の我が家  
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立							
		主食	汁物	主菜	副菜	フルーツ	おやつ牛乳		
1	月	ごはん	豆腐と玉ねぎのみそ汁	焼魚(ホッケ)(さくら大根付)	ほうれん草の卵とじ	キャベツと人参の塩昆布和え	フルーツ	おやつ牛乳	
2	火	ごはん	白菜と人参のみそ汁	豚肉と大根の炒煮	小松菜としらすの納豆和え	ブロッコリーとゆで卵のオーロラソース	フルーツ	おやつ牛乳	
3	水	雛祭プレートカップ寿司	はまぐりのお吸い物	* 寿司の具	エビとブロッコリーのフライ	シトラスサラダ	フルーツ	関東風桜餅 ひなあられ	
4	木	ごはん(玄米入り)	豆腐とキャベツのみそ汁	ささみのアングレーズ	ほうれん草とパプリカのサバ缶和え	ゴマさつま	フルーツ	おやつ牛乳	
5	金	塩むすび	五目スープ	焼うどん	ワカサギの唐揚げ(塩もみきゅうり・トマト)	豆腐とチンゲン菜のとろみ煮	フルーツ	春巻き アップルパイ	
6	土	ごはん	大根と小揚げのみそ汁	鶏ひき肉となめ茸のごまつくね	小松菜とキャベツのオイスター炒め	パンプキンチーズ	フルーツ	おやつ牛乳	
8	月	ごはん	ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	豚肉のピカタ	白菜とシーフードの中華うま煮	大根と人参のもずく酢	フルーツ	おやつ牛乳	
9	火	洋風ごはん	春雨とパプリカのたまごスープ	ちくわの磯辺揚げ	茄子のミート風	スティックきゅうり・人参・チーズ	フルーツ	クルクルフレンチ	
10	水	ごはん(赤米入り)	小松菜と人参のみそ汁	鮭のごま味噌焼き	なると大根の炒煮	れんこんサラダ	フルーツ	おやつ牛乳	
11	木	ごはん	チンゲン菜と丸麩のみそ汁	すき焼き風卵とじ	洋風金平	コールスローサラダ	フルーツ	おやつ牛乳	
12	金	焼きおにぎり(しらすチーズ)	そうめん汁	豆腐ナゲット	アスパラとマカロニのバターソテー	南瓜の甘煮	フルーツ	きな粉白ごまマフィン	
13	土	チャーハン	玉ねぎとしめじのスープ	たらのカレー揚げ	里芋のいなか風	ひじきサラダ	フルーツ	おやつ牛乳	
15	月	ごはん	かきたま汁	まぐろの利休揚げ	きのこのしぐれ煮	ちぢみほうれん草とカニカマの甘酢	フルーツ	おやつ牛乳	
16	火	ごはん(雑穀米入り)	ホワイトシチュー	鶏もも肉の香り煮	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	茹で野菜のサラダ	フルーツ	トマトオレンジゼリー	
17	水	みそすき丼	ほうれん草と人参のみそ汁	* 丼の具(フルーツ付)	キャベツとなるとのささっと炒め	さつま芋スティック	フルーツ	おやつ牛乳	
18	木	ごはん	豆腐となめこのみそ汁	鮭の包み焼き	ブロッコリーの卵炒め	もやしときゅうりのナムル	フルーツ	おやつ牛乳	
19	金	おにぎり(おかか)	醤油ラーメン	コロコロフライ(はんぺん・チーズ)	切干大根のサラダ	煮豆	フルーツ	桃缶のムース	
20	土	春分の日							
22	月	ごはん	白菜とわかめのみそ汁	煮豚(茹で卵付)	じゃが芋とツナの豆乳グラタン	二色甘酢	フルーツ	おやつ牛乳	
23	火	大根の炊き込みご飯	もやしと人参のみそ汁	ホッケの揚げ煮	チーズとしらすのたまご焼き	小松菜と厚揚げの和風和え	フルーツ	おやつ牛乳	
24	水	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁	変わりしゅうまい(蒸し南瓜付)	高野豆腐とじゃが芋の含煮	白菜とりんごのサラダ	フルーツ	豆乳ジャムホットケーキ	
25	木	大豆とツナのカレー	トマ玉スープ	カレイのサクサク衣揚げ	* カレーの具(フルーツ付)	コンコン和え	フルーツ	おやつ牛乳	
26	金	おにぎり(鮭)	温グリーン麺	鶏むね肉のマーマレード焼き	豆腐チャンプルー	チンゲン菜の中華和え	フルーツ	ココアチュロス	
27	土	ごはん	ふのりと小揚げのみそ汁	ピザバーグ	うの花炒り	ほうれん草のソテー	フルーツ	おやつ牛乳	
29	月	ごはん(小松菜ふりかけ)	大根と人参のみそ汁	豚肉のキャロット巻き	アボカドとツナのオムレツ	さわやかキャベツ	フルーツ	ごまあんパン	
30	火	ごはん	キャベツと青ネギのみそ汁	白身魚のクリームコーン焼き	厚揚げと白菜の煮浸し	チンゲン菜ともやしのマヨ和え	フルーツ	おやつ牛乳	
31	水	ガパオライス	野菜スープ	* 丼の具	カルシウム春巻き	ブロッコリーのおかか煮	フルーツ	おやつ牛乳	

	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	447kcal	19.8g	15.8g
3～5歳児	495kcal	22.7g	18.2g

\*おやつ・牛乳は150kcal 加算されます。



令和3年3月1日

