



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					1・2歳児	
		主食	汁物	主菜	副菜	午後 おやつ	午前 おやつ	
1	金	雛祭りプレート ちらし寿司	小松菜と はんぺんのお吸い物	ササミの中華風天ぷら	菜の花の和風和え	フルーツサラダ	午後 関東風 さくらもち	午前 フルーツ 牛乳
2	土	ごはん	大根と人参の みそ汁	焼魚(ホッケ) (ぎょうりの甘酢付)	鶏ごぼう	ほうれん草の なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	月	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	火	ごはん	ほうれん草と 小揚げのみそ汁	ウインナー入り 肉じゃが	トマトとチーズの オムレツ	チンゲン菜と ベーコンサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	水	ごはん	白菜と春雨の スープ	チンジャオロース	大豆の五目煮	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	木	ごはん	チンゲン菜と 厚揚げのみそ汁	煮魚(カレイ)	さつま芋のレモン煮	ブロッコリーと わかめの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	土	ごはん	小松菜と丸麩の みそ汁	ササミのチーズソテー	レンコンと人参の照り煮	きゅうりとコーンの ごま醤油和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	月	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	豚肉の生姜焼き (玉ねぎソテー付)	大根と高野豆腐の含煮	キャベツと人参の コールスローサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	火	ごはん	キャベツと わかめのみそ汁	鮭の焼き漬け	春雨のチャプチェ	ほうれん草のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	水	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	鶏もも肉の卵とじ	南瓜といんげんの甘煮	ブロッコリーと しらすのおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	木	BDプレート 洋風炊込み	クリームコーンと ズッキーニのスープ	えびフライ& オニオンリング	マゼドアンサラダ	フルーツ	ケーキ	フルーツ 牛乳
15	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	土	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	豚肉のすき焼き風煮	ひじき入り金平ごぼう	小松菜のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	月	ごはん	チンゲン菜と 人参のみそ汁	タラのホイル焼き	切り干し大根の煮物	ブロッコリーと ちくわのごま酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	火	野菜カレー	ほうれん草と わかめのスープ	ささみのから揚げ (レモンソース)	*カレーの具 (フルーツ付)	ポテトフライ	きな粉 マフィン	フルーツ 牛乳
20	水	春分の日						
21	木	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	土	ごはん	小松菜と豆腐の みそ汁	さんまのかば焼き	茶わん蒸し	さわやかサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	月	ごはん	大根となめこの みそ汁	ミートボール (トマト・レタス付)	五目納豆和え	ほうれん草と もやしナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	火	ごはん	キャベツと丸麩の みそ汁	鱈の味噌漬焼き	大根のそぼろ煮	小松菜と小揚げの 中華風	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	木	ごはん	じゃが芋と 長ネギのみそ汁	豚肉の ケチャップソテー	小松菜と しめじの卵とじ	ブロッコリーと 人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	金	おにぎり (鮭)	五目うどん	新緑かき揚げ	ほうれん草と コーンのソテー	煮豆	クッキー	フルーツ 牛乳
30	土	ごはん	白菜とベーコンの スープ	焼魚(ししゃも)	しいたけつくねの甘辛	パンプキンチーズ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1~2歳児	493kcal	19.8g	18.4g
3~5歳児	568kcal	22.8g	21.2g

*おやつ・牛乳は150kcal加算されます。
*お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和6年3月1日