



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	土	オムライス	小松菜としめじのスープ	ブロッコリーとウインナーのソテー	*ごはんの具・卵	フルーツ	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
3	月	ごはん	キャベツと小揚げのみそ汁	タラのムニエル	五目たまご焼き	ほうれん草のなめ茸和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
4	火	雛ちらし	花麩と人参のすまし汁	鶏の甘辛さっぱり煮	菜の花とちくわのマヨ味噌和え	みかん入りキャベツサラダ	3色ゼリー	フルーツ牛乳
5	水	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
6	木	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
7	金	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
8	土	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁	さばのおろし煮	スクランブルエッグ	南瓜のソテー ミニトマト	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
10	月	ごはん	チンゲン菜とわかめのみそ汁	豚肉のすき焼き風	納豆サラダ	煮豆(金時)	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
11	火	ごはん	豆腐となめこのみそ汁	鮭のあけぼの焼き	切干大根の煮物	小松菜のごま和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
12	水	ごはん	大根と人参のみそ汁	煮魚(カレイ)	大学芋	キャベツと人参の甘酢	バナナフリッター	フルーツ牛乳
13	木	大豆カレー	ほうれん草と卵のスープ	鶏むねステーキ	*カレーの具(フルーツ付)	きゅうりとトマトのサラダ	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
14	金	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
15	土	わかめおにぎり	けんちん汁	チキンナゲット	茹ブロッコリー トマト	フルーツ	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
17	月	ごはん	キャベツと高野豆腐のみそ汁	豚肉といんげんの甘酢ソテー	さつま芋のレモン煮	小松菜としらすの和風和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
18	火	ごはん	大根と青ネギのみそ汁	焼魚(ホッケ)	小揚げとひじきの含煮	きゅうりとカニカマの酢の物	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
19	水	ウインナーピラフ	クリームコーンスープ	えびとブロッコリーのフライ	アスパラと人参のサラダ	フルーツ・トマト	ケーキ	フルーツ牛乳
20	木	春分の日						
21	金	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
22	土	ごはん	わかめと長ネギのスープ	さんまのかば焼き	高野豆腐のそぼろ煮	ほうれん草のおひたし	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
24	月	ごはん	ほうれん草と人参のみそ汁	さばの焼き漬け(きゅうりの甘酢付)	大豆の五目煮	南瓜サラダ	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
25	火	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
26	水	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳
27	水	ごはん	小松菜と豆腐のみそ汁	肉じゃが	だし巻きたまご	春雨の中華サラダ	フルーツゼリー	フルーツ牛乳
28	金	野菜うどん		ささみの中華風天ぷら	ブロッコリーのごまチーズ和え	煮豆(白花豆)	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
29	土	親子丼	キャベツと人参のみそ汁	*丼の具	大根と天かまの含煮	小松菜のおかか和え	おやつ牛乳	フルーツ牛乳
31	月	お弁当給食					おやつ牛乳	フルーツ牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	513kcal	20.5g	16.4g

*お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和7年3月1日

