



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
2	月	ごはん	小松菜とわかめ スープ	焼魚（サバ）	炒り豆腐	ほうれん草の おひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	火	ちらし寿司	ほうれん草と 花麩のすまし汁	松風焼き	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	いちご クレープ	フルーツ 牛乳
4	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	木	ごはん	小松菜と 丸麩のみそ汁	親子煮	コロじゃがてりやき	春雨の中華サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	金	醤油ラーメン		鶏むね肉のフリッター	桜エビと キャベツの子チミ	煮豆（金時）	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	土	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみそ汁	煮魚（カレイ）	麻婆大根	南瓜の甘煮	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	月	ごはん	高野豆腐と 小松菜のみそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	だし巻きたまご	きゅうりの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	火	ごはん	キャベツと わかめのみそ汁	ささみのアングレーズ	大豆の五目煮	ほうれん草の おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	水	ごはん	大根と人参の みそ汁	さばの生姜煮	しらす入り納豆	キャベツと人参の 甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	木	ごはん	コーンと 玉ねぎのスープ	ハンバーグ	金平ごぼう	白菜とベーコンの サラダ	チーズ ボール	フルーツ 牛乳
13	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	土	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	焼魚（ホッケ）	じゃが芋と 高野豆腐の含煮	チンゲン菜と トマトの中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	月	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	ささみのレモン煮	フライド長いも	キャベツの おかか炒め	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	水	ごはん	チンゲン菜と 厚揚げのみそ汁	焼魚（鮭）	大根と人参の金平風	ブロッコリーの なめ茸和え	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
19	木	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	タレかつ	南瓜とちくわの含煮	トマト	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	金	春分の日						
21	土	しらす チャーハン	わかめの 中華スープ	ミートボール （ケチャップソース）	ブロッコリーと 人参の甘酢	フルーツ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	月	ごはん	キャベツと 人参のみそ汁	豚肉の生姜焼き	ウインナーと ピーマンのソテー	小松菜のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	水	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	肉じゃが	カニカマの卵炒め	ほうれん草のお浸し	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	木	ごはん	白菜と玉ねぎの みそ汁	鶏モモ肉の マーマレード焼き	里芋の煮っころがし	キャベツとわかめの ナムル風	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	金	かしわうどん		大根となるとの かき揚げ	ブロッコリーの ごまチーズ和え	煮豆（金時）	マドレーヌ	フルーツ 牛乳
28	土	ごはん	豆腐となめこの みそ汁	タラのバター醤油焼き	五目たまご焼き	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	月	ごはん	大根と青ネギの みそ汁	チンジャオロース	白菜とツナの旨煮	トマト	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	火	カレーライス	キャベツと 人参のスープ	カラフルオムレツ	*カレーの具 （フルーツ付）	きゅうりと ワカメの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	465kcal	21.0g	13.4g

*お弁当給食のカロリーは含まれておりません

2026年3月1日