

天竜厚生会

令和7年(2025年)3月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	土	お茶,クラッカー	ご飯,肉じゃが,小松菜の味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	
2	日				
3	月	お茶,プルーン	鮭のちらし寿司,鶏天,ブロッコリーのおかか和え,麩とえのきのすまし汁,いよかん	甘酒,おせんべい	
4	火	お茶,りんご	ご飯,豚の生姜焼き,ブロッコリーのおかか和え,豆腐の味噌汁	牛乳,フライドポテト	
5	水	お茶,ヨーグルト	ご飯,鯖の味噌煮,小松菜のお浸し,麩とえのきのすまし汁	牛乳,甘食	
6	木	お茶,バナナ	バターライス,マカロニサラダ,白菜のスープ,いちご	牛乳,煮干しのごまがらめ	
7	金	お茶,チーズ	てんぷらうどん,金時豆の甘煮,ネーブル	お茶,スナックチャーハン	
8	土	お茶,プルーン	ご飯,麻婆豆腐,胡瓜ともやしのナムル	牛乳,シュガーパイ	
9	日				
10	月	お茶,プルーン	ご飯,厚焼き卵,人参と胡瓜のゴマ味噌サラダ,しめじのすまし汁	牛乳,きな粉サンド	
11	火	アシドミルク	麦ご飯,納豆,関東煮,庄内麩の味噌汁	牛乳,蒸しカステラ	
12	水	お茶,チーズ	ロールパン,魚ときのこの蒸し焼き,ブロッコリー,野菜のミルクスープ,いちご	お茶,中華おこわ	
13	木	お茶,かえり煮干	中華丼,春雨の酢の物,大根のスープ	お茶,白ごまプリン	
14	金	お茶,ヨーグルト	ご飯,かじきの煮魚,チンゲン菜のゴマ和え,生揚げの味噌汁	牛乳,バナナケーキ	
15	土	お茶,クラッカー	ご飯,鶏の梅焼き,野菜のおひたし,まいたけの味噌汁	牛乳,ポップコーン	
16	日				
17	月	アシドミルク	ご飯,若鶏の照り焼き,切干大根の煮物,ブロッコリー,新玉葱の味噌汁,いよかん	牛乳,しらすトースト	
18	火	お茶,かえり煮干	ロールパン,ミートローフ,レタス,パリ風スープ	お茶,ぼた餅	
19	水	お茶,プルーン	親子丼,キャベツとツナの昆布和え,もやしの味噌汁,いよかん	牛乳,もも蒸しパン	
20	木				春分の日
21	金	お茶,チーズ	新キャベツとベーコンのスパゲティ,海藻サラダ,にらたまスープ	お茶,おにぎり	
22	土	お茶,プルーン	ご飯,豚肉と卵の炒め物,白菜の味噌汁	お茶,クラッカージャムサンド	
23	日				
24	月	アシドミルク	チキンカレー,キャベツとパインのサラダ	牛乳,春色クッキー	
25	火	お茶,ヨーグルト	ご飯,高野豆腐の卵とじ,麩の味噌汁,いよかん	牛乳,チーズトースト	
26	水	お茶,チーズ	ご飯,鯖の照り焼き,ひじきの炒め煮,しめじの味噌汁,いちご	牛乳,おからケーキ	
27	木	お茶,プルーン	やきそばあんかけ,ブロッコリーのゴママヨネーズ和え,トマト,コーンと卵のスープ	お茶,わんぱく焼き	
28	金	お茶,かえり煮干	麦ご飯,鶏団子の酢豚風煮,大根の味噌汁,はっさく	牛乳,バークドポテト	
29	土				次年度準備の日
30	日				
31	月	お茶,プルーン	ハヤシライス,フレンチサラダ	アシドミルク,お麩ボーロ	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	461	20.6	14.9	234	2.7	184	0.28	0.35	31	1.6	662	5.1		
	園目標	553	23.5	15.9	260	2.6	219	0.31	0.35	23	1.7	609	3.7		
3才以上児	1日平均	533	23.1	17.2	213	2.6	199	0.33	0.37	33	1.8	735	5.6		
	園目標	585	24.2	16.3	259	2.5	209	0.32	0.37	23	1.6	654	3.7		