

# 3月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	その他	
1 水	粉ふきいも	まぐろカツ 添え野菜 がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 砂糖 米(国産)・押麦	まぐろカツ(コナガマグロ・パン粉・小麦粉・片栗粉) がんもどき	キャベツ・きゅうり 人参・グリーンピース	中濃ソース 塩・コンソメ だし・醤油・料理酒	ようかん せんべい 牛乳
2 木	ゼリー	筑前煮【ひな祭り】 ほうれん草のごま和え 混ぜご飯 すまし汁 果物	黒こんにゃく・油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) 魚めん・花麩	鶏肉 しらす 桜でんぶ	ごぼう・れんこん・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・人参・しめじ 菜めしの素・大根の葉・大根・コーン・人参 水菜	だし・醤油・料理酒・みりん 醤油 だし・醤油・塩	ブルドネージュ(さくら) 牛乳
3 金	ウエハース	高野豆腐のそぼろ丼 ブロッコリーとちくわのおかかマヨ和え 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ じゃが芋	凍り豆腐・豚ひき肉 ちくわ・かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう・しょうが ブロッコリー・コーン 青ねぎ・白菜	醤油・料理酒・だし だし・塩 だし	桃の花ゼリー ひなあられ カルピス
4 土	ちよぼちよぼクッキー	きつねうどん 焼きつまいも 小松菜と人参のナムル	うどん・砂糖 さつま芋・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	味噌油揚げ	わかめ・青ねぎ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
6 月	昆布	カレーライス かにかまサラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム 油・砂糖 砂糖	豚肉 かに風味かまぼこ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 きゅうり・キャベツ・人参 りんご(缶詰)・黄桃(缶詰)	カレーフレーク 醤油・酢	チョコロス 牛乳
7 火	大根の煮物	醤油ラーメン 餃子 和風サラダ 型抜きチーズ	ラーメン・調合ごま油 和風ドレッシング	ギョーザ(小麦粉・豚肉・キャベツ・ニラ) しらす チーズ	わかめ・もやし・コーン キャベツ・きゅうり・人参	醤油ラーメンスープ 醤油	たぬきおにぎり 麦茶
8 水	蒸し南瓜	サバ塩焼き 高野豆腐の煮物 れんこんサラダ 菜飯 味噌汁	砂糖 ごまドレッシング 米(国産) 里芋	さば 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・しいたけ・グリーンピース れんこん・ブロッコリー・人参 菜めしの素 なす・青ねぎ 玉ねぎ	塩 だし・醤油・料理酒 だし	焼そば 牛乳
9 木	小魚	ハンバーガー【お誕生日会】 ポテトフライ コールスローサラダ コーンクリームシチュー	パン粉・油・砂糖・バーガーパン(パン) ポテトフライ・油 フレンチドレッシング(白)	牛豚ひき肉・豆腐 ウインナー・牛乳	人参・しいたけ・グリーンピース れんこん・ブロッコリー・人参 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・コーン・ブロッコリー	塩・赤ワイン(料理用)・中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメ 塩 コンソメ・コーンクリームスープの素	アイスクリーム 麦茶
10 金	スティックきゅうり	タコライス 揚げ里芋の味噌がらめ スープ 果物	米(国産)・油 里芋・片栗粉・砂糖	豚ひき肉・チーズ みそ	玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト 玉ねぎ・コーン・オクラ	カレーパウダー・ウスターソース・トマトケチャップ みりん コンソメ	黒みつバナナ せんべい 牛乳
11 土	せんべい	焼豚チャーハン 中華サラダ スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	焼豚・卵そぼろ ツナフレーク 豆腐	長ねぎ もやし・きゅうり・人参 人参・ニラ	中華だし 醤油・酢 中華だし	五穀ビスケット 麦茶
13 月	昆布	中華丼 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 果物	米(国産)・油・片栗粉 砂糖 巻麩	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう きゅうり・玉ねぎ・わかめ ほうれん草・えのきたけ	鶏がらスープ・醤油 酢・醤油 だし	あんまん 牛乳
14 火	人参の煮物	鶏肉の唐揚げ マカロニのケチャップソテー 彩りサラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 玉ねぎ・ピーマン コーン・きゅうり・キャベツ・人参	醤油・料理酒 トマトケチャップ・塩・コンソメ 醤油・酢 だし	ブルーチェ(もも) せんべい 麦茶
15 水	五穀ビスケット	ハッシュドポーク 切干大根のごまマヨサラダ フルーツポンチ	米(国産) 白ごま・マヨドレ ゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・野菜ミックス 切干大根・きゅうり・人参 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ 醤油・だし	味噌蒸しパン 牛乳
16 木	大根の煮物	カレーうどん 焼売 カリフラワーサラダ 型抜きチーズ	うどん・油・いちごジャム マヨドレ	豚肉・油揚げ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ 人参・コーン・カリフラワー	カレーフレーク・だし・醤油・みりん 醤油	わかめゴマおにぎり 麦茶
17 金	ゼリー	サケの味噌バター焼 ひじき煮 おろし納豆 ごはん すまし汁	砂糖・バター 油・砂糖 米(国産)	さけ・みそ さつま揚げ 納豆	ひじき・人参・むき枝豆 大根おろし かぶ・青ねぎ・まいたけ 玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう	みりん だし・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	ブルーベリースコーン 牛乳
18 土	ウエハース	ちゃんぽん さつま芋の煮物 小松菜のお浸し	ラーメン・油 さつま芋・砂糖	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	小松菜	中華だし・チャンボンスープ だし・醤油・料理酒 醤油・みりん・だし	ベジタべる 麦茶
20 月	せんべい	白身魚フライ 白菜とウインナーの蒸し煮 カレーマヨサラダ ごはん 味噌汁	油 マヨドレ 米(国産)	白身魚フライ(たら・パン粉・小麦粉) ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜 きゅうり・カリフラワー・人参 えのきたけ・白ねぎ	中濃ソース コンソメ カレーパウダー だし	じゃがもち 牛乳
22 水	小魚	肉じゃが もやしとツナのサラダ ごはん 味噌汁 果物	じゃが芋・糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 油・砂糖 米(国産) おつゆ麩	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	豚肉 玉ねぎ・人参・さやえんどう もやし・きゅうり ほうれん草・白ねぎ	だし・みりん・料理酒・醤油 酢・醤油・だし だし	いちごマフィン 牛乳
23 木	人参の煮物	タンダーチキン スパゲティソテー しらすとキャベツのサラダ ごはん スープ	スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉・ヨーグルト しらす	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しめじ きゅうり・人参・キャベツ かぶ・青ねぎ・えのきたけ	カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・和風だし 醤油・酢 コンソメ・塩	ポップコーン(コンソメ味) ジョア
24 金	ちよぼちよぼクッキー	ホキのトマトクリームソース ジャーマンポテト ごはん スープ 果物	小麦粉・油 じゃが芋・油・バター 米(国産)	ホキ・豆乳 ウインナー	ドライパセリ・玉ねぎ・マッシュルーム 大根・さやいんげん・しめじ	トマトケチャップ 塩 コンソメ	メロンパン 牛乳
25 土	五穀ビスケット	豚丼 焼かぼちゃ 味噌汁	米(国産)・砂糖・片栗粉 油	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ かぼちゃ 白菜・しめじ・青ねぎ	だし・醤油・みりん・料理酒 塩 だし	せんべい 麦茶
27 月	ウエハース	豚肉のチャブチエ 大根サラダ ごはん わかめスープ 果物	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 マヨドレ 米(国産)	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・大根 わかめ・玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん・料理酒 塩 コンソメ	大学芋 牛乳
28 火	蒸し南瓜	鶏肉の生姜焼 かぶの煮物 オクラ納豆 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	鶏肉 納豆 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが かぶ・人参 オクラ 青ねぎ・まいたけ	醤油・みりん・料理酒 醤油・料理酒・みりん・だし 醤油 だし	だいやき 牛乳
29 水	大根の煮物	みそ豚丼 キャベツと胡瓜の塩昆布和え すまし汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 おつゆ麩	豚肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・青ねぎ キャベツ・きゅうり・塩昆布 水菜・まいたけ	だし・醤油・みりん・料理酒 だし・醤油・塩	黒みつゼリーきな粉がけ せんべい 麦茶
30 木	スティックきゅうり	白身魚の揚煮 青のりポテト なめ草和え ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 じゃが芋 米(国産)	ホキ 豆腐・赤みそ・白みそ	あおさのり ほうれん草・人参・なめたけ 白ねぎ・わかめ	醤油・みりん 塩 醤油・だし だし	メープル蒸しパン 牛乳
31 金	せんべい	カチャトラ ブロッコリーのツナマヨサラダ ごはん スープ 果物	オリーブ油・砂糖 マヨドレ 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク	大根・大根の葉・えのきたけ	トマトケチャップ・白ワイン(料理用) だし・塩 コンソメ	コーンフレーク 牛乳

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー: 以上見 572kcal タンパク質: 21.1g 脂質: 16.7g カルシウム: 199mg  
未満児 457kcal タンパク質: 16.9g 脂質: 13.2g カルシウム: 158mg