



3月 献立表



日曜日 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	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1金	人参の煮物	ひなちらし 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーともやしのおかか和え 花麩のすまし汁 果物	米(国産)・砂糖・砂糖 じゃが芋・砂糖 花麩	鶏糸卵・かにかまぼこ 鶏肉 かつお節	人参・れんこん・さやえんどう 人参・インゲン ブロッコリー・もやし・人参 春菊・えのきだけ	穀物酢・塩・かつおだし・醤油・みりん・かつおだし かつおだし・酒・醤油 醤油・みりん風調味料・かつおだし かつおだし・醤油・塩	ひなあられ カルビス
2土	スティックきゅうり	きつねうどん 根菜のそぼろ味噌煮 白菜と小松菜の菜種和え	うどん 油・里芋・砂糖 調合ごま油	油揚げ 牛ミンチ・赤味噌 卵	わかめ・青葱・だし昆布 ごぼう・人参 白菜・小松菜	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・みりん 醤油・みりん・かつおだし	せんべい 牛乳
4月	クッキー	鶏のから揚げ【リクエスト】 にんじんきんぴら 小松菜とえのきのおかか和え ごはん 味噌汁	砂糖・小麦粉・油 こんにゃく・油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 かつお節 赤味噌・白味噌	おろし生姜・おろしにんにく 人参 小松菜・えのきだけ かぼちゃ・白菜	酒・醤油・みりん風調味料 かつおだし・醤油・みりん風調味料・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	りんごかん せんべい 牛乳
5火	小魚	豚肉とごぼうの甘辛煮 ポテトのカレーマヨ焼 ごはん 味噌汁 果物	糸こんにゃく・砂糖 じゃが芋・マヨドレ・油 米(国産) 麩	豚肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参 キャベツ	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩・カレー粉 かつおだし	だご焼き【リクエスト】 牛乳
6水	南瓜の煮物	白身魚のオーロラ焼 根菜の煮物 チンゲン菜とキャベツのおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨドレ 里芋・砂糖 米(国産)・押麦	ホキ うす揚げ かつお節 うす揚げ・赤味噌・白味噌	大根・ごぼう・青葱 チンゲン菜・キャベツ わかめ・青葱	塩・ケチャップ かつおだし・醤油 醤油・みりん風調味料・かつおだし かつおだし	スイートポテト 牛乳
7木	蒸しじゃがいも	牛肉と厚揚げの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 果物	砂糖 白ごま・白ごま 米(国産)	牛肉・牛肉・厚揚げ 豆腐・赤味噌・白味噌	筍・人参・玉ねぎ ほうれん草・人参 玉ねぎ・しめじ	かつおだし・醤油・みりん風調味料・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	コーンフレーク 牛乳
8金	大根の煮物	鶏塩ラーメン【リクエスト】 さつま芋の甘煮 ブロッコリーと胡瓜の中華和え 果物	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋・砂糖 調合ごま油	鶏肉・さつま揚げ さつま揚げ	人参・コーン・青葱・にんにく ブロッコリー・胡瓜	醤油・鶏がらスープ・塩・鶏がらスープ・塩・みりん風調味料 醤油・みりん・鶏がらスープ	チーズしらすおにぎり お茶
9土	スティックきゅうり	麻婆豆腐丼 カリフラワーの中華サラダ わかめスープ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	おろしにんにく・おろし生姜・玉ねぎ・しいたけ カリフラワー・人参・コーン 長葱・わかめ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ	せんべい 牛乳
11月	ソフトボーロ	カレーライス【リクエスト】 切干大根サラダ チーズ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・調合ごま油	豚肉 型抜きチーズ	玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・人参・コーン	カレーフレーク 醤油・穀物酢・みりん	黒みつバナナ【リクエスト】 牛乳
12火	フルーツ(バナナ)	マーメイドチキン ツナサラダ かぼちゃと大豆の煮物 ごはん スープ	小麦粉・油・マーメイド 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産)	鶏肉 まぐろフレーク 大豆	しょうが キャベツ・ブロッコリー・人参・レモン果汁 かぼちゃ わかめ・小松菜・玉ねぎ	塩・醤油・みりん 穀物酢・塩・醤油 かつおだし・醤油・酒 コンソメ	いちごジャムサンド 牛乳
13水	南瓜の煮物	サバの塩焼 揚げさつま芋 大根と胡瓜の塩昆布和え ごはん 味噌汁	さつま芋・油 米(国産)	サバ 赤味噌・白味噌	大根・胡瓜・人参・減塩塩こんぶ わかめ・もやし・青葱	塩 塩 かつおだし	たいやき 牛乳
14木	大根の煮物	チーズハンバーグ【お誕生日会】 粉ふき芋 さつま揚げとブロッコリーのサラダ 麦入りごはん スープ	油 じゃが芋 オリーブ油・砂糖 米(国産)・押麦	さつま揚げ ハバーグ(豚肉・鶏肉・玉葱・大根・チーズ)	あおさのり ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・玉ねぎ・しめじ	ケチャップ 塩 穀物酢・醤油 コンソメ	お誕生日ケーキ 牛乳
15金	昆布	クリームシチュー コーンサラダ パン 果物	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 食パン	鶏肉・牛乳 ちくわ	人参・玉ねぎ・グリーンピース コーン・キャベツ・レモン果汁	クリームシチューの素 穀物酢・塩・醤油	みたらしだんご 牛乳
16土	人参の煮物	五目あんかけうどん 里芋の煮物 しらすともやしの酢の物	うどん・片栗粉 里芋・砂糖 砂糖	豚肉・油揚げ・ちくわ しらす干し	人参・しめじ・ほうれん草・だし昆布 玉ねぎ 胡瓜・もやし	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油・酒 穀物酢・醤油	せんべい 牛乳
18月	クッキー	八宝菜 ブロッコリーのお浸し ごはん 味噌汁 果物	油・片栗粉 米(国産)	豚肉・ちくわ うす揚げ・赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・人参・筍・しいたけ・チンゲン菜 ブロッコリー わかめ・青葱	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	きなこドーナツ【リクエスト】 牛乳
19火	蒸しじゃがいも	メンチカツ 野菜サラダ ごはん 味噌汁	キャベツミンチカツ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻麩	赤味噌・白味噌	キャベツ・トマト・コーン・レモン果汁 もやし・ほうれん草	中濃ソース 穀物酢・塩 かつおだし	クッキー【リクエスト】 ジョア
20水	小魚	サケの香草ムニエル ひじきサラダ 厚揚げの煮物 ごはん スープ	小麦粉・オリーブ油 砂糖・マヨドレ こんにゃく・砂糖 米(国産)	サケ 厚揚げ	パセリ 芽ひじき・ごぼう・胡瓜 人参 大根・もやし・青葱	コンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 コンソメ	ココア蒸しパン 牛乳
22金	さつまいもの煮物	スバゲティミートソース ブロッコリーサラダ スープ 果物	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	合挽ミンチ	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン果汁 大根・もやし・ピーマン	赤ワイン風調味料・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 穀物酢・塩・醤油 コンソメ	わかめおにぎり お茶
25月	せんべい	鶏すき風煮 大根と小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 米(国産)	鶏肉・焼き豆腐 かにかま 豆腐・赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・小松菜 長葱・しいたけ	かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	かぼちゃのキャラメルソース お茶
26火	大根の煮物	豚肉のチャブチエ かぼちゃのスープ煮 ごはん 味噌汁 果物	春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 米(国産) 麩	豚肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	しいたけ・きくらげ・玉ねぎ・人参・ニラ・人参 かぼちゃ わかめ	醤油・酒 コンソメ かつおだし	黒糖蒸しパン 牛乳
27水	人参の煮物	白身魚の塩こうじ揚げ 胡瓜の納豆和え こんぶ豆 ごはん 味噌汁 果物	小麦粉・油 砂糖 米(国産) さつま芋	ホキ 納豆 大豆 赤味噌・白味噌	きゅうり・人参 きざみ昆布・人参 もやし・青葱	塩こうじ 醤油 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	焼そば 牛乳
28木	クッキー	筑前煮 マカロニサラダ 麦入りごはん 味噌汁 果物	こんにゃく・油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米(国産)・押麦	鶏肉 さつま揚げ 赤味噌・白味噌	ごぼう・れんこん・人参・しいたけ・グリーンピース きゅうり・玉ねぎ 小松菜・もやし	かつおだし・醤油・酒・みりん 塩 かつおだし	フルーツヨーグルト お茶
29金	スティックきゅうり	豚丼 しらすとカリフラワーのサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・砂糖・片栗粉 油・砂糖 じゃが芋	豚肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ カリフラワー・人参 ほうれん草・しめじ	和風だし・醤油・みりん風調味料・酒 穀物酢・醤油 かつおだし	キャロットオレンジゼリー 牛乳
30土	さつまいもの煮物	焼豚チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	米(国産)・油 春雨・調合ごま油・砂糖	焼豚	玉ねぎ・長葱 胡瓜・人参・黄パプリカ わかめ・キャベツ・大根	鶏がらスープ 穀物酢・醤油 鶏がらスープ	せんべい 牛乳

(月間平均値) エネルギー：587kcal タンパク質：22.2g 脂質：17.6g カルシウム：240mg

★献立の一部を変更する場合があります。