

3月獻立予定表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ		栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後	
2 月	煮魚 華風サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	砂糖・普通はるさめ・ごま油・じゃがいも・ロールパン・どうもろこし缶詰・マヨネーズ	牛乳・めかじき・ロースハム・カットわかめ・みそ・まぐろ缶詰	しょうが・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・もやし・玉ねぎ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 ツナパン	エネルギー - 363 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
3 月	★ひな祭り献立 とり肉のつくね煮 ほうれん草のごまあえ かみなり汁 ゼリー	かたくり粉・油・砂糖・すりごま・ごま油・じゃがいも・さくらゼリー・ひなあられ	牛乳・鶏ひき肉・たまご・木綿豆腐・ジョアブレーン	玉ねぎ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ごぼう・ねぎ・オレンジ	牛乳 菓子(クッキー)	ジョア ひなあられ 果物(オレンジ)	エネルギー - 428 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g
4 水	★かみかみ献立 根菜カレー ホテトサラダ 果物(バナナ)	じゃがいも・油・カレールウ・マヨネーズ・砂糖・バームクーヘン	豚ひき肉・スキムミルク・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・グリンピース・にんにく・しょうが・きゅうり・バナナ	ゼリー	牛乳 バームクーヘン	エネルギー - 542 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 30.0 g 食塩相当量 1.5 g
5 木	さつまいと鶏肉のからめ煮 青菜のごま Mayo 和え ヨーグルト	さつまいも・かたくり粉・油・マヨネーズ・すりごま・砂糖	牛乳・鶏モモ肉・ヨーグルト・焼きのり	さやいんげん・こまつな・キャベツ・にんじん	牛乳 菓子(せんべい)	麦茶 おにぎり	エネルギー - 380 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.1 g
6 金	魚の竜田揚げ コールスローサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ)	かたくり粉・油・とうもろこし缶詰・マヨネーズ・砂糖・クリーブ	牛乳・もろ・ロースハム・油揚げ・カットわかめ・みそ	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・はくさい・玉ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 クレープ	エネルギー - 384 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
7 月	鶏肉のてり煮 だいこんサラダ 白菜入り	砂糖・油・マヨネーズ・とうもろこし・マカロニ・すりごま	牛乳・鶏モモ肉・まぐろ缶詰・たまご・ベーコン・きな粉	しょうが・にんじん・さやいんげん・だいこん・きゅうり・はくさい・玉ねぎ・パセリ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マカロニの ごまきな粉かけ	エネルギー - 430 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.4 g
8 火	魚の甘辛ごまだれ焼き ほうれん草のおかかあえ 具だくさん味噌汁	薄力粉・油・砂糖・白ごま・すりごま・ごま油・プレミックス粉	牛乳・しろさけ・かつお節・油揚げ・みそ・ワインナー・たまご・スキムミルク	ほうれんそう・もやし・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー - 361 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
9 水	肉団子の甘酢あん ツナサラダ 果物(オレンジ)	パン粉・油・砂糖・かたくり粉・マーラーカオ	牛乳・豚ひき肉・干しきじ・スキムミルク・たまご・まぐろ缶詰	玉ねぎ・れんこん・しょうが・さやえんどう・きゅうり・にんじん・キャベツ・オレンジ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マーラーカオ	エネルギー - 519 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 31.2 g 食塩相当量 0.9 g
10 木	家常豆腐 ナムル カラフルボトル	ごま油・砂糖・じゃがいも・お米de国産豆乳 プリンタルト	豚コマ肉・生揚げ・みそ・ワインナー・牛乳	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・もやし・きゅうり・しょうが・キャベツ	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 タルト	エネルギー - 450 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 28.2 g 食塩相当量 1.9 g
11 金	みそ牛乳うどん 魚のしょうが煮 ヨーグルト	うどん・油・砂糖・カステラ	油揚げ・鶏モモ肉・スキムミルク・みそ・木綿豆腐・もろ・ヨーグルト・牛乳	だいこん・にんじん・ねぎ・しょうが・ほうれんそう	ゼリー	牛乳 カステラ	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 2.3 g
12 月	マー婆ー豆腐 切干だいこんサラダ 果物(バナナ)	砂糖・ごま油・かたくり粉・お米deメープルマフィン	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・みそ・まぐろ缶詰	ねぎ・しょうが・にんにく・切干だいこん・もやし・きゅうり・にんじん・バナナ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 マフィン	エネルギー - 421 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
13 火	白身魚のカレー揚げ フロッコリーの香り和え けんちん汁	薄力粉・油・ごま油・さといも・板こんにゃく・ロールパン	牛乳・まがれい・たまご・かつお節・木綿豆腐・さつま揚げ・みそ	バセリ・ブロッコリー・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・いちごジャム	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ジャムパン	エネルギー - 413 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
14 水	高野豆腐の卵とじ ひじきサラダ ヨーグルト	油・砂糖・どうもろこし・ごま油・ごま・おこのみやき粉・マヨネーズ	東京豆腐・鶏胸肉・たまご・干しきじ・ヨーグルト・牛乳・豚	しいたけ・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・干しきじ・ほうれんそう・キャベツ・ねぎ	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 お好み焼き	エネルギー - 496 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
15 木	さつまいものシチュー かんぴょうのごま酢合え 果物(オレンジ)	油・さつまいも・シチュールウ・砂糖・すりごま・お米deスイートポテト	鶏モモ肉・スキムミルク・牛乳	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・かんぴょう・きゅうり・キャベツ・オレンジ	ゼリー	牛乳 スイートポテト	エネルギー - 422 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 30.9 g 食塩相当量 2.0 g
16 金	かじきのソテーカラフルソース 豚汁 ヨーグルト	薄力粉・有塩バター・オリーブ油・油・カレールウ・砂糖・じゃがいも・蒸しパン粉	牛乳・めかじき・豚モモ・木綿豆腐・みそ・ヨーグルト	玉ねぎ・青ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 キャロット蒸しパン	エネルギー - 448 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
17 月	豚肉のケチャップ炒め じゃがいもの煮物 にらたま汁	かたくり粉・油・じゃがいも・砂糖・プレミックス粉・グラニュー糖	牛乳・豚コマ肉・たまご	しょうが・玉ねぎ・にんじん・青ビーマン・さやえんどう・にら	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 げんこつドーナツ	エネルギー - 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g
18 火	生揚げのそぼろあんかけ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 果物(バナナ)	砂糖・油・かたくり粉・じゃがいも	牛乳・生揚げ・豚ひき肉・カットわかめ・みそ・わかめごはんの素	玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・バナナ	麦茶 菓子(クッキー)	牛乳 おにぎり(わかめ)	エネルギー - 379 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.2 g
19 水	チーズコロッケ プロッコリーの香り和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも・油・薄力粉・パン粉・ごま油・コーンフレーク	豚ひき肉・プロセステーズ・スキムミルク・たまご・かつお節・木綿豆腐・カットわかめ・みそ・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん	ゼリー	コーンフレーク	エネルギー - 428 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
20 木	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	かたくり粉・油・砂糖・ごま油・ごま・マカロニ・マヨネーズ・ミニたいやき	牛乳・豚肝臓・たまご・ロースハム・油揚げ・カットわかめ・みそ・牛乳	青ビーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ	牛乳 菓子(せんべい)	牛乳 ミニたいやき	エネルギー - 407 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
21 金	肉豆腐 小松菜のごまあえ さつま汁	しらたき・砂糖・すりごま・さつまいも・板こんにゃく・油・食べん・有塩バター	牛乳・豚モモ・木綿豆腐・豚コマ肉・油揚げ・みそ・プロセスチーズ・ロースハム	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・だいこん	牛乳 菓子(クッキー)	牛乳 ハムチーズパン	エネルギー - 442 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g
22 月	ぶり大根 ナムル 果物(バナナ)	砂糖・ごま油	ぶり・ジョアブレーン	だいこん・しょうが・もやし・にら・にんじん・バナナ	ゼリー	ジョア こざかなせんべい	エネルギー - 354 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.3 g
23 火	ちらし寿司 鶏肉のケチャップあんすまし汁	白米・砂糖・油・かたくり粉	油揚げ・たまご・焼きのり・鶏モモ肉・絹ごし豆腐・カットわかめ・かつお節・牛乳	干し椎茸・かんぴょう・れんこん・さやいんげん・にんじん・玉ねぎ・青ビーマン・切りみつば・いちご・オレンジ	ゼリー	牛乳 果物(もりあわせ)	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
24 水	春分の日						