



《3月 献立表》



| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 材 料 名 | | | | 午後おやつ |
|------------|--|------------------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | |
| 01火 22火 | ご飯 メンチカツ きゅうりとわかめの酢の物 かぶの味噌汁 | 548.2 22 18 | 米、パン粉、てんぷら粉、油、ごま、砂糖、○砂糖 | 豚ひき肉、牛ひき肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト | もやし、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ、わかめ、○りんご | ケチャップ、酢、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう | りんごヨーグルト |
| 02水 16水 | ミートスパゲティー ポテトサラダ ミルクスープ りんご | 605.7 23.6 18.1 | じゃがいも、マヨネーズ、油、○七分つき米、○ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ハム、ベーコン、バター、○さけ | りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト缶詰、こまつな、とうもろこし、しめじ、○ねぎ | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう、○みりん、○しょうゆ | 鮭おにぎり |
| 03木 | ちらし寿司 えびのかき揚げ 小松菜のすまし汁 | 554.5 21.2 17.7 | 七分つき米、さつまいも、てんぷら粉、油、砂糖、ごま、○ホットケーキ粉、○砂糖 | さけ、卵、鶏もも肉、かつお節、○生クリーム、○牛乳、○卵、○無塩バター | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、こんぶ、焼きのり、○いちご、○ほうれんそう | 酢、みりん、しょうゆ、食塩 | ひなまつりケーキ |
| 04金 18金 | ロールパン クリームシチュー カミカミサラダ ぶどうゼリー | 544.4 22 17.7 | ロールパン、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま、油、○さつまいも、○砂糖、○油、○黒ごま | 牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、○牛乳 | ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、いんげん、かんてん | 酢、しょうゆ、こしょう、○しょうゆ | 大学芋 牛乳 |
| 06土 19土 | カレーピラフ ごぼうサラダ コーンスープ | 581.7 23.1 18 | 七分つき米、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、○砂糖 | 牛乳、鶏むね肉、ハム、バター、○バター、○卵 | たまねぎ、クリームコーン缶、ごぼう、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、○パイン缶 | コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉 | パインケーキ 牛乳 |
| 07月 23水 | ご飯 酢豚 中華サラダ チンゲン菜のスープ | 580.2 23.3 17.8 | 米、片栗粉、砂糖、油、ごま油、○油、○メープルシロップ | 豚肉(もも)、鶏むね肉、ハム、○牛乳、○卵、○バター | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、たけのこ、ピーマン、とうもろこし、しょうが | しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、食塩 | ホットケーキ 牛乳 |
| 08火 24木 | ご飯 鯖の生姜焼き ひじきの炒り煮 根菜と豆腐の味噌汁 | 544.5 22.9 17.8 | 米、じゃがいも、砂糖、ごま油、○フランスパン、○黒砂糖、○油、○砂糖 | さば、木綿豆腐、米みそ、かつお節、○牛乳 | にんじん、だいこん、ごぼう、板こんにゃく、しらたき、ひじき、しょうが | しょうゆ、みりん | 黒糖ラスク 牛乳 |
| 09水 25金 | 三色丼 キャベツのゆかり和え 豆乳味噌汁 オレンジ | 561.6 22.7 17 | 七分つき米、砂糖、油、○砂糖 | 豆乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳、○卵、○バター | オレンジ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、はくさい、しめじ、焼きのり、わかめ、しょうが、○バナナ | しょうゆ、食塩 | バナナケーキ 牛乳 |
| 10木 28月 | 焼きそば わか玉スープ フルーツゼリー | 562.5 22.7 16.8 2.2 | 干し中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○七分つき米、○砂糖、○ごま | 豚肉(もも)、卵、かつお節、○牛乳、○豚ひき肉、○米みそ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、もも缶、パイン缶、ピーマン、かんてん、あおのり、わかめ | 焼きそばソース、中華だしの素、食塩、こしょう、○みりん、○しょうゆ | 肉味噌おにぎり 牛乳 |
| 11金 29火 | ご飯 豆腐ミートローフ 白菜の彩り和え 麩の味噌汁 | 563.5 21.9 17.7 | 米、焼ひ、パン粉、ごま、砂糖、○砂糖、○油 | 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、かつお節、○牛乳、○生クリーム | たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん、ねぎ、○もも缶、○いちご | ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう | フルーツライフル 牛乳 |
| 12土 | ホットドッグ ミネストローネ フルーツ牛乳羹 | 522.8 20.4 17.7 | ロールパン、マカロニ、砂糖、油、○さつまいも、○砂糖 | 牛乳、ウインナー、鶏むね肉、○牛乳、○卵、○バター | キャベツ、こまつな、トマト缶、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、にんにく、かんてん | ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう | スイートポテト 牛乳 |
| 14月 30水 | ご飯 お好み焼き風卵焼き 小松菜のごま和え そうめん味噌汁 | 555.9 22.1 17.3 | 米、干しそうめん、砂糖、ごま、マヨネーズ、油、○フランスパン、○砂糖 | 卵、豚ひき肉、米みそ、かつお節、○牛乳、○バター | こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、あおのり | お好みソース、しょうゆ | カリカリラスク 牛乳 |
| 15火 31木 | ご飯 鮭のごま味噌焼き きゅうりの昆布和え 小松菜のすまし汁 いちご | 551.6 23 16.8 | 米、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、○小麦粉、○砂糖、○ラード | さけ、米みそ、かつお節、○牛乳 | いちご、もやし、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、こんぶ | みりん、しょうゆ、しょうゆ、食塩 | ちんすこう 牛乳 |
| 17木 | ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の納豆和え かき玉汁 | 590.5 26.9 22 | 米、食パン、片栗粉、油、○砂糖 | 鶏もも肉、鶏むね肉、卵、挽きわり納豆、かつお節、○牛乳、○バター | 緑豆もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、こんぶ、にんにく、しょうが | しょうゆ、食塩 | メロンパントースト 牛乳 |
| 26土 | 弁当日 | | | | | | (市販菓子) |

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米……大一米穀 パン……オリエンタルペーカリー 牛乳……京口乳業
野菜・果物類……兼清 肉類……神戸武蔵フーズ 魚類……兼清、竹内食品
調味料、乾物等……業務スーパー、竹内食品