



# ≪ 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 水	ご飯 タンドリーチキン ほうれんそうのサラダ 野菜スープ	548 23.0 17.1	米、砂糖、油、 ○メープルシロップ、 ○油、○バター、 ○ホットケーキミックス	鶏もも肉、鶏むね肉、 ウインナー、ヨーグルト、 スキムミルク、○牛乳、 ○卵、○スキムミルク	ほうれんそう、たまねぎ、 もやし、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、パセリ、 グリーンアスパラガス、 にんにく	酢、ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、カレー粉	ホットケーキ 牛乳
2 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜の塩昆布和え じゃがいもの味噌汁	544 24.2 18.1	米、じゃがいも、砂糖、 片栗粉、油、ごま油、 ○食パン、○マヨネーズ	豚肉、米みそ、油揚げ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○えび、○スキムミルク	たまねぎ、はくさい、にんじん、 えのきたけ、とうもろこし、 しょうが、塩こんぶ、○パセリ	しょうゆ、みりん、 酒、○食塩、 ○こしょう、	えびパン 牛乳
03 金 行事食	ひな祭りちらし寿司 こまつなとちくわの和え物 花麩のすまし汁	575 23.8 16.5	七分つき米、砂糖、焼酎、 ごま、油、○ロールパン、 ○砂糖、○いちごジャム	さけ、卵、ちくわ、ハム、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳、○生クリーム	こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 れんこん、さやえんどう、 干ししいたけ、こんぶ、 焼きのり、○いちご	しょうゆ、酢、みりん、 食塩、酒	ひなまつりサンド 牛乳
04 土	カラフル豚トンうどん ごぼうサラダ バナナ	553 22.8 17.2	干しうどん、マヨネーズ、 ごま、○七分つき米、 ○砂糖、○ごま、 ○ごま油	豚肉、卵、ハム、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、○米みそ	バナナ、ごぼう、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、干ししいたけ、 ○ひじき	しょうゆ、みりん、 ○みりん	五平餅 牛乳
05	日曜日						
06 月	他人丼 ブロッコリーのごま和え 根菜汁 フルーツゼリー	589 24.1 16.6	七分つき米、さといも、 砂糖、ごま、油、○小麦粉、 ○砂糖、○バター	豚肉、卵、かつお節、 ○牛乳、○ゆであずき缶、 ○卵、○スキムミルク	ブロッコリー、たまねぎ、 もやし、だいこん、もも缶、 みかん缶、ごぼう、にんじん、 とうもろこし、ねぎ、 かんでん、焼きのり	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	小豆クッキー 牛乳
07 火	ご飯 メンチカツ 白菜のゆかり和え 切干大根の味噌汁	547 21.9 18.1	米、パン粉、油、 てんぷら粉、砂糖、 ○砂糖、○コーンフレーク	豚ひき肉、牛ひき肉、米みそ、 卵、かつお節、○ヨーグルト、 ○スキムミルク	はくさい、こまつな、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 切り干しだいこん、わかめ、 ○もも缶、○パイン缶、	ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、食塩、 こしょう、しそふりかけ	シリアルヨーグルト
08 水	ロールパン クリームシチュー スパゲティースォルトサラダ りんご	543 23.4 17.1	ロールパン、じゃがいも、 スパゲティ、油、 ○七分つき米、○ごま、 ○ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、 ハム、スキムミルク、 ○しらす干し	りんご、たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、○わかめ	食塩、こしょう、 シチューミックス	しらすわかめおにぎり
09 木	ご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	556 22.8 17.4	米、砂糖、ごま油、ごま、 ○さつまいも、○砂糖、 ○バター	さば、米みそ、油揚げ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	ごぼう、こまつな、たまねぎ、 にんじん、しらたき	しょうゆ、みりん、 食塩	スイートポテト 牛乳
10 金	ご飯 肉かぼちゃ ブロッコリーのツナ和え 豆腐のすまし汁	574 22.1 16.9	米、砂糖、油、○小麦粉、 ○砂糖、○バター	木綿豆腐、豚肉、ツナ缶、 かつお節、○牛乳、 ○生クリーム、○卵、 ○スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、にんじん、 しらたき、えのきたけ、 とうもろこし、いんげん、ねぎ、 こんぶ、○もも缶、○みかん缶	しょうゆ、みりん、 食塩	フルーツトライフル 牛乳
11 土	エビピラフ アスパラと卵のサラダ コンソメスープ	558 22.2 17.3	七分つき米、じゃがいも、 マヨネーズ、バター、 ○黒砂糖、○油、 ○ホットケーキミックス	卵、ハム、えび、 スキムミルク、○牛乳、 ○スキムミルク	にんじん、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、グリーンアスパラガ ス、ピーマン、パセリ	コンソメ、食塩、 こしょう	黒糖蒸しパン 牛乳
12	日曜日						
13 月	ご飯 かに玉あんかけ 春雨サラダ チンゲンサイの中華スープ	566 22.3 16.4	米、はるさめ、砂糖、 片栗粉、ごま油、 ○フランスパン、○砂糖、 ○バター	卵、木綿豆腐、鶏むね肉、 かにかまぼこ、ハム、 スキムミルク、○牛乳、 ○スキムミルク	たまねぎ、もやし、ブロッコ リー、 チンゲンサイ、にんじん、 えのきたけ、干ししいたけ、 グリーンピース、	酢、しょうゆ、 中華だし、食塩	スキムラスク 牛乳
14 火	ご飯 鮭のフライ きゅうりとわかめの酢の物 ほうれんそうの味噌汁	559 24.1 17.7	米、油、パン粉、 てんぷら粉、ごま、砂糖、 ○砂糖、○バター、 ○ホットケーキミックス	さけ、米みそ、かつお節、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	もやし、ほうれんそう、 きゅうり、しめじ、にんじん、 わかめ、○もも缶	酢、しょうゆ、食塩	ピーチケーキ 牛乳
15 水	ミートスパゲティ カラフルサラダ コンソメスープ りんごヨーグルト	576 23.2 16.6	スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、 ○七分つき米、○ごま、 ○砂糖、○ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、 牛ひき肉、ベーコン、 スキムミルク、○かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 りんご、とうもろこし、 グリーンアスパラガス、 まいたけ、○うめ干し	ケチャップ、 ウスターソース、 酢、コンソメ、 食塩、こしょう、 ○しょうゆ	梅おかかおにぎり
16 木	ご飯 鶏の唐揚げ 納豆和え 貝だくさん味噌汁 オレンジゼリー	593 24 17	米、さつまいも、砂糖、 油、片栗粉、○食パン、 ○小麦粉、○砂糖	鶏もも肉、挽きわり納豆、 米みそ、かつお節、 鶏むね肉、○牛乳、○無塩バター	オレンジ濃縮果汁、緑豆もやし、 こまつな、にんじん、 だいこん、ごぼう、 板こんにゃく、ねぎ、かんでん、 にんにく、しょうが	しょうゆ	メロンパントースト 牛乳

17	金	ご飯 青椒肉絲 白菜のナムル 鶏の中華スープ	543 23.0 16.3	米、片栗粉、砂糖、ごま、 ごま油、○マカロニ、 ○砂糖、○油	豚もも肉、鶏もも肉、 ○牛乳、○ツナ缶	はくさい、たけのこ、ピーマン、 チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、えのきたけ、 ○まいたけ、○しめじ、○ねぎ	しょうゆ、酒、 中華だし、食塩、 ○しょうゆ、○食塩	おやつ和風パスタ 牛乳
18	土	スタミナチャーハン 太平燕 みかんゼリー	572 22.7 17.3	七分つき米、砂糖、 はるさめ、ごま油、ごま、 ○小麦粉、○砂糖、 ○バター、○ミルクココア	牛肉、卵、豚肉、えび、 米みそ、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	にんじん、たまねぎ、 チンゲンサイ、ピーマン、 たけのこ、みかん缶、かんでん	しょうゆ、 中華だし、食塩、 食塩、こしょう	マーブルクッキー 牛乳
19 日曜日								
20	月	ハヤシライス 大根のじゃこサラダ バナナ	558 21.9 16.4	七分つき米、油、砂糖、 ○食パン	牛肉、しらす干し、 スキムミルク、○牛乳、 ○チーズ	バナナ、だいこん、たまねぎ、 にんじん、しめじ、きゅうり、 グリーンピース、○たまねぎ、 ○ピーマン	ハヤシルウ、しょうゆ、 酢、ケチャップ、 ウスターソース、 ○ケチャップ	ピザトースト 牛乳
21 秋分の日・火曜日								
22	水	ご飯 きのこの和風ミートローフ ほうれんそうのごま和え そうめん味噌汁	590 22.8 16.9	米、干しそうめん、 パン粉、砂糖、ごま、 ○砂糖、○バター、○ホット ケーキミックス、○ミルクコ コア	豚ひき肉、牛ひき肉、 木綿豆腐、米みそ、卵、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	たまねぎ、ほうれんそう、 もやし、にんじん、しめじ、 とうもろこし、まいたけ、 ひじき、わかめ、○バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	ココアバナナケーキ 牛乳
23	木	ご飯 はんぺんチーズオムレツ キャベツのサラダ 鶏肉のスープ	545 22.6 16.9	米、砂糖、油、 ○マカロニ、○砂糖	卵、鶏もも肉、はんぺん、 ウィンナー、チーズ、 スキムミルク、○牛乳、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、こまつな、 にんじん、えのきたけ、パセリ	ケチャップ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう	マカロニきな粉 牛乳
24	金	ご飯 鶏天 切干大根の炒め煮 かき玉汁	542 22.3 17.6	米、てんぷら粉、油、砂糖、 片栗粉、○じゃがいも、 ○片栗粉、○砂糖、	鶏むね肉、卵、かつお節、 スキムミルク、○牛乳、 ○スキムミルク	たまねぎ、にんじん、こまつな、 いんげん、切り干しだいこん、 ひじき、こんぶ、干ししいたけ、 しょうが	しょうゆ、みりん、 食塩、○しょうゆ、 ○みりん、○食塩	いももち 牛乳
25	土	弁当日						市販菓子
26 日曜日								
27	月	キッズピピンパ えびとビーフンのソテー かにかまスープ いちご	562 23.2 16.4	七分つき米、ビーフン、 砂糖、ごま、油、 ごま油、○砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、 かにかまぼこ、えび、○牛乳、 ○卵、○スキムミルク	たまねぎ、ほうれんそう、 いちご、もやし、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、ねぎ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、 中華だし、食塩、 酒	プリン
28	火	ご飯 鯖のしょうが焼き カロテンおなか和え 麩のすまし汁	560 23.3 17.9	米、砂糖、 ○ホットケーキミックス、 ○砂糖	さば、かつお節、○牛乳、 ○スキムミルク	かぼちゃ、こまつな、 たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しょうが、 こんぶ、○りんご	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	りんごドーナツ 牛乳
29	水	ロールパン 鶏肉のトマトクリーム煮 ブロッコリーの彩りサラダ キャロットゼリー	546 22.4 17.2	ロールパン、砂糖、油、 ○七分つき米、○砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、 スキムミルク、○鶏ひき肉、 ○油揚げ	トマト缶詰、にんじんジュース、 ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、とうもろこし、しめじ、 えのきたけ、かんでん、にんにく、 ○にんじん、○たけのこ、○ねぎ	酢、ケチャップ、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、こしょう、 ○みりん、○しょうゆ	たきこみおにぎり
30	木	ご飯 すき焼き風煮物 納豆和え なめこの味噌汁	548 23.1 16.3	米、焼心、砂糖、油、 ○小麦粉、○砂糖、 ○バター、○いちごジャム	豚肉、焼き豆腐、挽きわり納豆、 米みそ、○牛乳、○卵、 かつお節、○スキムミルク	こまつな、もやし、だいこん、 はくさい、にんじん、なめこ、 しらたき、えのきたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん	いちご蒸しパン 牛乳
31	金	ご飯 魚ろっけ ひじきと大豆の炒り煮 豆乳味噌汁	564 22.7 17.5	米、パン粉、油、小麦粉、 砂糖、○フランスパン、 ○メープルシロップ、 ○バター	白身魚すり身、豆乳、大豆、 米みそ、かつお節、○牛乳	にんじん、はくさい、 たまねぎ、板こんにゃく、 ひじき、わかめ	しょうゆ、みりん	メープルラスク 牛乳

★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○は午後のお食いのものです。

★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…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品