

# 3月の献立

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		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			
01 (土)	チキンピラフ 野菜スープ バナナ	米	牛乳、鶏もも【小間】、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース、バナナ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 345 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 202 mg	
03 (月)	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ あったか白菜の煮物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、厚揚げ、みそ、白ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、いちごジャム	ビスケット 牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト ひなあられ 麦茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 184 mg	
04 (火)	焼きそば 三色ナムル 冬野菜のスープ	蒸し焼きそばめん、油、ごま油、三温糖	牛乳、豚コマ、豆乳	もやし、ほうれんそう、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、あおのり	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 18.4 g カルシウム 189 mg	
05 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜炒め 大根のみそ汁	米、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、ピーマン、あさつき	ウエハース 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 220 mg	
06 (木)	食パン タンドリーチキン コールスローサラダ ホワイトシチュー	いちご 食パン、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ハム	キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、にんにく	チーズ 麦茶 クラッカー ☆ホットココア	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.9 g カルシウム 222 mg	
07 (金)	ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 貝だくさんみそ汁	せとか 米、三温糖	鮭、みそ、さつま揚げ	せとか、にんじん、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん、しめじ、えのきたけ、干しいたけ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 3.3 g カルシウム 61 mg	
10 (月)	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	いちご 米、片栗粉、はるさめ、油、三温糖、ごま油	鶏もも肉、白ごま	野菜ジュース、いちご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、しょうが	チーズ 麦茶 ビスケット キャロットジュース	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 103 mg	
11 (火)	カレーうどん チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 バナナ	ゆでうどん、片栗粉、三温糖	ヨーグルト、豚コマ、厚揚げ、油揚げ、牛乳	もも缶、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	クラッカー 牛乳 ☆ピーチヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.9 g カルシウム 175 mg	
12 (水)	ご飯 さばの生姜焼き トロろま大根と厚揚げのそぼろ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、厚揚げ、豚ひき肉、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、生わかめ、グリーンピース	バナナ 牛乳 クラッカー 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 201 mg	
13 (木)	曲バスターパーティー 春色ご飯 彩り野菜の甘辛煮 かき菜のすまし汁	せとか 米、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも【小間】、さくらでんぶ	せとか、にんじん、かぼちゃ、かき菜、コーン缶、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、いんげん	ビスケット キャロットジュース ☆スペシャルショコラケーキ 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.2 g カルシウム 212 mg	
14 (金)	食パン 噛むかむハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ	食パン、スパゲティ、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉	乳酸菌飲料、豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、コーン缶、しめじ、ごぼう、きゅうり	野菜バー 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 69 mg	
15 (土)	カレーライス 豆腐のすまし汁 せとか	米、じゃがいも、油	木綿豆腐、豚コマ、スキムミルク	野菜ジュース、たまねぎ、せとか、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	ビスケット 牛乳 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 479 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 93 mg	
17 (月)	ご飯 鶏むね肉の万能タレ焼き きゃべつのごま和え ほうれん草のみそ汁	いちご 米、片栗粉、三温糖	鶏むね肉、カルピス、みそ、油揚げ、すりごま	キャベツ、いちご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 芋けんぴ ☆カルピス	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.5 g カルシウム 82 mg	
18 (火)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ジュリアンスープ せとか	スパゲティ、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、バター、ベーコン、ツナ油漬缶	せとか、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、だいこん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ミルクぐずもち 麦茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 100 mg	
19 (水)	ご飯 麻婆豆腐 さっぱり和え 中華風みそスープ	バナナ 米、ロールパン、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、みそ、赤みそ、生クリーム	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、しめじ、えのきたけ、干しいたけ、にら	せんべい 麦茶 ☆フルーツサンド 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 275 mg	



# 3月の献立

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ		栄養価
		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			
21 — 金 —	食パン のり塩チキン マカロニサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、ツイスト マカロニ、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油、三温糖	鶏もも肉、ハム	ぶどう濃縮果汁、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、あさつき、あおのり	ウエハース牛乳 クラッカー ぶどうジュース	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 48 mg	
22 — 土 —	デミハヤシライス チンゲン菜のスープ ミニゼリー	米、じゃがいも	牛乳、豚コマ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、マッシュルーム缶、しめじ、えのきだけ	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 17.1 g カルシウム 217 mg	
24 — 月 —	ご飯 さわらのごま照り焼き ひじきの煮物 とろーりなめこ汁	米、三温糖	乳酸菌飲料、さわら、木綿豆腐、みそ、油揚げ、白ごま	バナナ、にんじん、だいこん、なめこ、れんこん、ひじき、あさつき、干しいたけ、グリーンピース	ビスケット 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.3 g カルシウム 124 mg	
25 — 火 —	ちゃんぽんラーメン ひらひらしゅうまい せとか	ゆで中華めん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、三温糖	鶏ひき肉、豚コマ、さつま揚げ、ツナ水煮缶	せとか、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、塩こんぶ、しょうが	チーズ 麦茶 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 56 mg	
26 — 水 —	雑穀ご飯 豚肉のしょうが焼き よろ昆布 小松菜のすまし汁	米、三温糖、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、片栗粉	ヨーグルト、豚もも、ちくわ、白ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、ブルーベリージャム、刻みこんぶ	野菜バー 牛乳 ☆ブルーベリージャムヨーグルト ウエハース 麦茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 192 mg	
27 — 木 —	食パン ささみのごま揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	さつまいも、食パン、じゃがいも、油、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉、三温糖、出汁	牛乳、鶏ささ身、ハム、黒ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、きゅうり	☆人参スティック 牛乳 ☆大学芋 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 22.4 g カルシウム 217 mg	
28 — 金 —	バジルカレー コールスローサラダ 油揚げのみそ汁 いちご	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚コマ、みそ、油揚げ、ピザ用チーズ、ハム、ツナ油漬缶、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちご、だいこん、きゅうり、ねぎ、生わかめ	クラッカー 牛乳 ☆ツナチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.9 g カルシウム 271 mg	
29 — 土 —	ツナピラフ きのこのスープ いちご	米	ツナ油漬缶、バター	オレンジ濃縮果汁、いちご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきだけ、干しいたけ、マッシュルーム缶、グリーンピース	ビスケット 牛乳 せんべい オレンジジュース	エネルギー 337 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 5.3 g カルシウム 35 mg	
31 — 月 —	ご飯 肉団子 キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	米、ポップコーン、じゃがいも、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、あさつき	チーズ 麦茶 ☆ポップコーン 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.1 g カルシウム 173 mg	

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります