

# 3 月献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ			
				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				
1	日									
2	月	御飯 オムレツ キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 フルーチェ	米 和風ドレッシング マカロニ	牛乳、卵、豚ひき肉 牛ひき肉 魚肉ソーセージ ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン わかめ	バナナ			
3	火	シーチキン御飯 チキンカツ 春雨のナムル イタリアンスープ	麦茶 ひなケーキ	米、油、はるさめ 砂糖、マヨネーズ ごま油、パン粉 バター	チキンカツ、卵 生クリーム、ツナ ベーコン、ハム 粉チーズ	たまねぎ、いちご にんじん、キャベツ きゅうり、塩こんぶ	ひなあられ カルピス			
4	水	御飯 鶏の海苔焼き 厚揚げの煮物 具だくさんみそ汁	牛乳 せんべい	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 生揚げ、あわせみそ 油揚げ	だいこん、にんじん なす、たまねぎ グリーンピース、のり	かんぱん			
5	木	御飯 ポークチャップ ピーマンの塩昆布和え パンブキンスープ	牛乳 おにぎり	米、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	たまねぎ、ピーマン かぼちゃ、にんじん 塩こんぶ、すりごま	オレンジ			
6	金	御飯 さわらの柚子照り焼き ほうれん草とえのきのお浸し 白菜とにらの中華スープ	牛乳 きなこマカロニ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、さわら きな粉、かつお節	ほうれん草、 はくさい、しいたけ えのき、にら、にんじん ゆず	チーズ			
7	土				<b>親子 イベント</b>					
8	日									
9	月	御飯 さけのパン粉焼き <small>おろしとかにかまの和えもの</small> チャウダー	牛乳 クラッカー	米、じゃがいも、パン 粉、砂糖	牛乳、さけ ベーコン、かにかま	カリフラワー たまねぎ、にんじん マッシュルーム	いちご			
10	火	御飯 炒り豆腐 さつま芋のバター煮 ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂 糖、バター	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、木綿豆腐、鶏ひ き肉、あわせみそ	たまねぎ、ほうれん草 う、バナナ、もも缶(白 桃)、みかん缶、にんじ ん、しめじ、グリーンピ ース(冷凍)	いりこ			
11	水	ゴマ塩おにぎり カレーうどん 大根とハムの和えもの バナナ	牛乳 チキンナゲット	米、干しうどん マヨネーズ、片栗粉	牛乳、 チキンナゲット 豚肉、ハム、油揚げ	バナナ、だいこん たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン、ねぎ	せんべい			
12	木	御飯 あかうおの梅煮 ひじきとツナのソテー じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン じゃがいも、油 砂糖	牛乳、あかう お、あわせみそ	にんじん、たまねぎ いんげん、 いちごジャム、コーン うめ干し、ひじき わかめ	りんご			
13	金	ゆかりおにぎり 鶏肉の竜田揚げ ウインナー ブロッコリー	牛乳 ミルクかん	米、スパゲティ マヨネーズ、片栗粉 砂糖、油	牛乳、鶏もも肉 ウインナー、ハム かんてん	ブロッコリー、きゅうり にんじん、いちごジャム	ビスケット			
14	土	パン チーズ 牛乳 バナナ	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ	バナナ	ウエハース			
15	日									
16	月	御飯 さばのごまマヨ焼き 里芋の煮物 春雨スープ	牛乳 りんごのコンポート	米、さといも、砂糖 マヨネーズ はるさめ	牛乳、さば	りんご、にんじん えのき、いんげん ねぎ、すりごま、わかめ	昆布			

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	火	御飯 千草卵焼き ほうれん草の白和え そうめん汁	牛乳 かりんとう	米、干しそうめん 砂糖	牛乳、卵、豆腐、 かにかま あわせみそ	ほうれん草、 にんじん、たまねぎ しいたけ、すりごま ねぎ	オレンジ
18	水	御飯 さわらのレモン蒸し 鶏ささみの中華サラダ 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 おにぎり	米、ごま油、砂糖	牛乳、さわら 鶏ささみ あわせみそ、油揚げ	だいこん、きゅうり もやし、にんじん 赤ピーマン、すりごま レモン果汁、わかめ	ウエハース
19	木	御飯 ひき肉カレー <small>ブロッコリーとちくわのサラダ</small> いちご	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも じゃがいも、油	牛乳、牛ひき肉 大豆、ちくわ	いちご、にんじん たまねぎ ブロッコリー グリーンピース レモン果汁	チーズ
20	金						
21	土	パン チーズ 牛乳 ミニゼリー	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ		バナナ
22	日						
23	月	御飯 牛肉の柳川風煮 いんげんのごまよごし 麩とわかめのみそ汁	牛乳 フルーチェ	米、砂糖、焼ふ	牛乳、牛肉、卵 あわせみそ	にんじん、いんげん たまねぎ、ごぼう すりごま、ねぎ、わかめ	バナナ
24	火	御飯 あかうおの変わり漬け 切干大根のソテー 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油	牛乳、あかう お豆腐、きな粉 あわせみそ	バナナ、なめこ たまねぎ、にんじん ごまつな 切り干しだいこん ねぎ	せんべい
25	水	御飯 豆腐ハンバーグ れんこんサラダ ココロスープ	牛乳 ケーキ	米、さつまいも マヨネーズ、パン粉 片栗粉	牛乳、鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ、れんこん、 にんじん、グリーンピ ース コーン、きゅうり すりごま、ひじき	いちご
26	木	御飯 さばのみそ煮 <small>キャベツと卵のさっぱり和え</small> むらくも汁	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト 砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば 卵、 ツナ、あわせみそ	キャベツ、たまねぎ きゅうり ほうれん草、にんじん	昆布
27	金	わかめおにぎり スパゲティナポリタン ポテトサラダ レタススープ	牛乳 フルーツクリーム	米、スパゲティ じゃがいも マヨネーズ、砂糖	牛乳、生クリーム ハム、かにかま ウインナー	バナナ、きゅうり たまねぎ、にんじん レタス、ピーマン、もも 缶、みかん缶、コーン	かんぱん
28	土	パン チーズ 牛乳 プリン	麦茶 お菓子	パン	牛乳、チーズ		ビスケット
29	日						
30	月	御飯 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃのサラダ 麩とわかめのすまし汁	牛乳 おにぎり	米、マヨネーズ 片栗粉、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏もも肉 ハム	かぼちゃ、きゅうり にんじん、しめじ、 コーン、マーメレード わかめ	いりこ
31	火	御飯 さけのバター焼き 五目煮豆 南瓜と油揚げのみそ汁	牛乳 ジャムサンド	米、食パン、バター 砂糖	牛乳、さけ、大豆 あわせみそ、油揚げ	にんじん、かぼちゃ こんにゃく、しいたけ グリーンピース いちごジャム	りんご
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	581 kcal	鉄	2.1 mg
				たんぱく質	21.3 g	カルシウム	262 mg
				脂質	17.5 g	ビタミンC	32 mg
				塩分	1.7 g	食物繊維	4.1 g

※献立は、仕入等により変更する場合があります。