



3月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ (3時)	材料	乳児	幼児
1 土	せんべい 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 白菜のお浸し 味噌汁(肴・わか)	米、厚揚げ、豚肉、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、白菜、ねぎ、かつお、油、中華だし、材料サス、酒、片栗粉、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	ピーチゼリー、ソフトサラダ	I値(kcal) 409 蛋白質(g) 10.1 加鈣量(mg) 263 鉄(mg) 1	463 11.6 191 1.7
3 月	星たべよ 牛乳	★ひな祭り★ ☆ちらし寿司 鶏のから揚げ すまし汁(1杯・わか) 牛乳	米、人参、椎茸、油揚げ、卵、さくらでんぷ、きぬさや、のり、鶏肉、アツタ、わか、えのき、だし昆布、酢、醤油、砂糖、塩、酒、生姜、小麦粉、片栗粉、油、昆布つゆ、花かつお、牛乳	花麩のひなあられ カルピス	ふ、油、グレープ糖、カルピス	I値(kcal) 435 蛋白質(g) 17.5 加鈣量(mg) 252 鉄(mg) 0.8	485 19.9 179 1.2
4 火	ハーベスト 牛乳	おぎつねうどん かしわ天 トマトサラダ	うどん、油揚げ、わか、葱、玉葱、鶏むね肉、トマト、胡瓜、いりごま、昆布つゆ、小麦粉、酢、砂糖、塩、油	ためぎおにぎり 牛乳	米、揚げ玉(えび・野菜入り)、青のり、昆布つゆ、牛乳	I値(kcal) 492 蛋白質(g) 15.9 加鈣量(mg) 268 鉄(mg) 0.6	525 16.8 198 1
5 水	ハッピーターン 牛乳	おキーマカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、生姜、キャベツ、胡瓜、コーン、かつお、トマト、白桃缶、りんご缶、砂糖、トマト缶、油、中濃ソース、醤油、カレー粉、酢、塩、オリーブ	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめごはんの素、牛乳	I値(kcal) 545 蛋白質(g) 17.4 加鈣量(mg) 260 鉄(mg) 0.9	625 19.4 187 1.5
6 木	ビスコ 牛乳	ご飯 たちの西京焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(キャベツ・わか)	米、たら、小松菜、えのき、きざみ揚げ、切干大根、人参、キャベツ、なめこ、味噌、みりん、砂糖、昆布つゆ、油、だし、醤油、酒、だし昆布、花かつお	ぶどうゼリー せんべい	ゼリーの素、ソフトサラダ	I値(kcal) 379 蛋白質(g) 12.5 加鈣量(mg) 198 鉄(mg) 0.8	415 14.7 95 1.5
7 金	ぼたぼた焼 牛乳	お塩ラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人参、しゅうまい、ほうれん草、きざみ揚げ、のり、塩、鶏ガラ、みりん、にんにく、ごま油、昆布つゆ	2色おはぎ 牛乳	米、もち米、ごま、砂糖、きな粉、牛乳	I値(kcal) 579 蛋白質(g) 21.6 加鈣量(mg) 331 鉄(mg) 1.7	635 24.4 272 2.3
8 土	せんべい 牛乳	中華丼 ほうれん草ともやしのお浸し わかめスープ(わか・肴)	豚バラ、白菜、たまねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、人参、わかめ、ねぎ、中華だし、油、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	みそポテト 牛乳	じゃが芋、小麦粉、油、味噌、砂糖、醤油、牛乳	I値(kcal) 503 蛋白質(g) 14.7 加鈣量(mg) 267 鉄(mg) 0.9	552 15.4 195 1.3
10 月	星たべよ 牛乳	ご飯 おボークビーンズ 和風マカロニサラダ 野菜わん(だいこん・ニンジン)	米、豚ミンチ、たまねぎ、人参、大豆、トマト缶、パセリ、マカロニ、かつおフレーク、大根、牛蒡、きざみ揚げ、ねぎ、小松菜、鶏ガラ、ケチャップ、砂糖、ソース、青じそドレッシング、塩、だし昆布、花かつお	揚げじゃが芋 牛乳	じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、ソース、あおさのり、牛乳	I値(kcal) 514 蛋白質(g) 16.5 加鈣量(mg) 281 鉄(mg) 1.2	590 18.9 217 1.9
11 火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 あじの生姜焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(ワ・コマツ)	米、あじ、生姜、イグサ、かつお節、高野豆腐、大根、人参、椎茸、小松菜、葱、油、砂糖、醤油、みりん、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、豆乳、油、牛乳	I値(kcal) 472 蛋白質(g) 20.7 加鈣量(mg) 318 鉄(mg) 1.3	523 23.8 269 2
12 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 おかじきの竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(わか・肴)	米、かじき、ブロッコリー、ウインナー、じゃがいも、玉葱、にんにく、なめこ、ネギ、生姜、片栗粉、ボン酢、サラダ油、鶏がらスープ、塩、だし昆布、花かつお、味噌、醤油	豆乳プリン せんべい	豆乳、砂糖、黒砂糖、ゼラチン、ソフトサラダ	I値(kcal) 457 蛋白質(g) 15.7 加鈣量(mg) 126 鉄(mg) 0.8	501 17.6 44 1.3
13 木	ヨーグルト	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のきのこ炒め 味噌汁(わか・ニンジン)	米、さわら、アツタ、ほうれん草、玉葱、しめじ、1杯、白菜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ボン酢、コマツ、塩、だし昆布、花かつお、味噌	お心のラスク 牛乳	ふ、油、砂糖、きな粉、牛乳	I値(kcal) 413 蛋白質(g) 18.3 加鈣量(mg) 267 鉄(mg) 1.1	476 20.5 201 1.8
14 金	ぼたぼた焼 牛乳	お焼きそば もやしの中華サラダ 中華スープ(だいこん・肴)	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、胡瓜、オリーブ、いりごま、大根、葱、油、中濃ソース、醤油、青のり、砂糖、酢、ごま油、中華だし、塩	おかかおにぎり 牛乳	米、糸削り、醤油、牛乳	I値(kcal) 495 蛋白質(g) 19.5 加鈣量(mg) 270 鉄(mg) 1	505 19.6 198 1.3
15 土	ビスケット 牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 白菜のお浸し 味噌汁(肴・わか)	米、厚揚げ、豚肉、ピーマン、玉葱、人参、きくらげ、白菜、ねぎ、かつお、油、中華だし、材料サス、酒、片栗粉、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	ピーチゼリー、ソフトサラダ	I値(kcal) 396 蛋白質(g) 10.3 加鈣量(mg) 263 鉄(mg) 1	463 11.6 191 1.7

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
17 月	星たべよ牛乳	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 里芋の煮物 すまし汁(アサ・マツ)	米、豚肉、キャブ、玉葱、人参、すりごま、いりごま、里芋、厚揚げ、グリーンアスパラ、小松菜、油、味噌、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、和風だし、だし昆布、花かつお、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	I補材(kcal) 546 蛋白質(g) 17.2 加糖量(mg) 282 鉄(mg) 2.2	631 19.1 218 3.1
18 火	ハーベスト牛乳	月ぎつねうどん かしわ天 トマトサラダ	うどん、油揚げ、わか、葱、玉葱、鶏むね肉、トマト、胡瓜、いりごま、昆布つゆ、小麦粉、酢、砂糖、塩、油	たぬきおにぎり牛乳	米、揚げ玉(えび・野菜入り)、青のり、昆布つゆ、牛乳	I補材(kcal) 492 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 268 鉄(mg) 0.6	525 16.8 198 1
19 水	ハッピーターン牛乳	月キーマカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、生姜、キャブ、胡瓜、トマト、かつおぶし、かつお、白桃缶、りんご缶、砂糖、トマト缶、油、中濃ソース、醤油、グリーンアスパラ、酢、塩、炒り豆	わかめおにぎり牛乳	米、わかめごはんの素、牛乳	I補材(kcal) 544 蛋白質(g) 17.3 加糖量(mg) 259 鉄(mg) 0.9	623 19.3 184 1.5
20 木	春分の日						
21 金	ぼたぼた焼牛乳	月味噌ラーメン しゅうまい ほうれん草の磯和え	ラーメン、豚バラ、もやし、キャベツ、人参、ごま、しゅうまい、ほうれん草、きざみ揚げ、のり、味噌、醤油、酒、砂糖、鶏ガラ、にんにく、ごま油、塩、昆布つゆ	2色おはぎ牛乳	米、もち米、ごま、砂糖、きな粉、牛乳	I補材(kcal) 608 蛋白質(g) 22.3 加糖量(mg) 337 鉄(mg) 1.8	552 15.4 195 1.3
22 土	せんべい牛乳	中華丼 ほうれん草ともやしのお浸し わかめスープ(わか・祥)	豚バラ、白菜、たまねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、もやし、人参、わかめ、ねぎ、中華だし、油、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、昆布つゆ	みそポテト牛乳	じゃが芋、小麦粉、油、味噌、砂糖、醤油、牛乳	I補材(kcal) 503 蛋白質(g) 14.7 加糖量(mg) 267 鉄(mg) 0.9	590 18.9 217 1.9
24 月	星たべよ牛乳	ご飯 月ポークビーンズ 和風マカロニサラダ 野菜わん(グイン・ソウ)	米、豚ミンチ、たまねぎ、人参、大豆、トマト缶、パセリ、マカロニ、かつおフレーク、大根、牛蒡、きざみ揚げ、ねぎ、小松菜、鶏ガラ、ケチャップ、砂糖、ソース、青じそドレッシング、塩、だし昆布、花かつ	揚げじゃが芋牛乳	じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、ケチャップ、ソース、あおさのり、牛乳	I補材(kcal) 514 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 281 鉄(mg) 1.2	638 18 217 1.9
25 火	豆乳ウエハース牛乳	★誕生日会★ ご飯 てりやきハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ(グイン・祥)	米、野菜(ブロッコリー、パセリ)、コーン、人参、玉葱、砂糖、醤油、酒、みりん、オリーブオイル、酢、野菜パイオン、塩	米粉のきな粉ケーキ ジョア	上新粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、ジョア	I補材(kcal) 552 蛋白質(g) 16.8 加糖量(mg) 359 鉄(mg) 8.2	638 18 290 8.8
26 水	バナナ牛乳	ご飯 月かじきの竜田揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(わか・祥)	米、かじき、ブロッコリー、ウインナー、じゃがいも、玉葱、にんにく、なめこ、ネギ、生姜、片栗粉、ボン酢、サラダ油、鶏がらスープ、塩、だし昆布、花かつお、味噌、醤油	豆乳プリン せんべい	豆乳、砂糖、黒砂糖、ゼラチン、ソフトサラダ	I補材(kcal) 443 蛋白質(g) 15.6 加糖量(mg) 128 鉄(mg) 0.9	543 18.1 47 1.4
27 木	白い風船牛乳	ご飯 さわらの照り焼き ほうれん草のきのご炒め 味噌汁(わか・ソウ)	米、さわら、ブロッコリー、ほうれん草、玉葱、しめじ、I片、白菜、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ボン酢、わか、塩、だし昆布、花かつお、味噌	おふのラスク牛乳	ふ、油、砂糖、きな粉、牛乳	I補材(kcal) 418 蛋白質(g) 18.4 加糖量(mg) 303 鉄(mg) 1.1	476 20.5 201 1.8
28 金	ぼたぼた焼牛乳	月焼きそば もやしの中華サラダ 中華スープ(グイン・祥)	焼きそば麺、豚肉、キャブ、玉葱、人参、もやし、胡瓜、片栗粉、グリーンアスパラ、いりごま、大根、葱、油、中濃ソース、醤油、青のり、砂糖、酢、ごま油、中華だし、塩	おかかおにぎり牛乳	米、糸削り、醤油、牛乳	I補材(kcal) 442 蛋白質(g) 18.5 加糖量(mg) 268 鉄(mg) 2	511 20.8 213 2.9
29 土	ビスケット牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め 白菜のお浸し 味噌汁(祥・わか)	米、厚揚げ、豚肉、ピーマ、玉葱、人参、さくらげ、白菜、ねぎ、わか、油、中華だし、グリーンアスパラ、酒、片栗粉、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	ピーチゼリー、ソフトサラダ	I補材(kcal) 396 蛋白質(g) 10.3 加糖量(mg) 263 鉄(mg) 1	463 11.6 191 1.7
31 月	星たべよ牛乳	ご飯 豚肉のごま味噌炒め 里芋の煮物 すまし汁(アサ・マツ)	米、豚肉、キャブ、玉葱、人参、すりごま、いりごま、里芋、厚揚げ、グリーンアスパラ、小松菜、油、味噌、砂糖、みりん、醤油、片栗粉、和風だし、だし昆布、花かつお、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、油、牛乳	I補材(kcal) 551 蛋白質(g) 17.3 加糖量(mg) 283 鉄(mg) 2.2	638 19.4 220 3.2
						平均	
						I補材(kcal) 484	545
						蛋白質(g) 16.5	18.3
						加糖量(mg) 266	196
						鉄(mg) 1.4	2.1

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※月日はリクエスト給食です。