

2024年3月献立表

曜日	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量
1 金	ひなちらし 番茶 ちくわの天ぷら すまし汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 三温糖 / ごま油 / 小麦粉 / クリームパン	こんぶ / 焼きのり / 卵 / かに風味かまぼこ / ツナ缶 / たら(でんぷん) / ちくわ / 木綿豆腐 / わかめ / 牛乳	きゅうり / カレー粉 / にんじん / えのきたけ	745
4 月	ご飯 番茶 納豆とコーンの天ぷら 春キャベツ和え 味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ	米(強化米) / コーンスターチ / 小麦粉 / 油 / ごま油 / マカロニ / スパゲッティ / 三温糖	納豆 / ちくわ / 卵 / 塩昆布 / プロセスチーズ / 木綿豆腐 / わかめ / みそ / 牛乳 / きな粉	コーン缶 / パセリ / キャベツ / ねぎ	605
5 火	ご飯 番茶 鶏肉のうま煮 味噌汁	牛乳 りんごケーキ	米(強化米) / じゃがいも / こんにゃく / 油 / 三温糖 / さつまいも / 小麦粉 / ベーキングパウダー / バター / 砂糖	鶏肉 / ちくわ / 生わかめ / みそ / 牛乳 / 卵	玉葱 / にんじん / グリンピース / しめじ / ねぎ / りんご	648
6 水	ご飯 番茶 魚味噌煮 煮付け けんちん汁	お茶 豆乳もち	米(強化米) / 強化米 / こんにゃく / 砂糖 / さといも / かたくり粉	ぶり / みそ / 木綿豆腐 / 油揚げ / 豆乳 / きな粉	だいこん / にんじん / ねぎ	549
7 木	ご飯 番茶 和風シチュー ドレッシングサラダ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米(強化米) / 強化米 / さといも / 油 / バター / 砂糖 / フレンチドレッシング / ベーキングパウダー / 小麦粉	豚肉 / みそ / 牛乳 / 卵	玉葱 / にんじん / だいこん / グリンピース / キャベツ / きゅうり / 温州蜜柑缶詰(果肉)	627
8 金	ご飯 番茶 焼肉風 味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 強化米 / 油 / クリームパン	牛肉 / 木綿豆腐 / 油揚げ / わかめ / みそ / かつお節 / 牛乳	キャベツ / 玉葱 / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / もやし / 青ピーマン	662
11 月	ご飯 番茶 鮭ちゃんちゃん焼き すまし汁	牛乳 ココアサンド	米(強化米) / 強化米 / バター / 砂糖 / 食パン	鮭 / みそ / 木綿豆腐 / 牛乳 / ビュアココア	キャベツ / にんじん / しめじ / えのきたけ / ねぎ	597
12 火	豚肉のごぼうのご飯 番茶 切り干し大根のサラダ 味噌汁	牛乳 チキンナゲット	マヨネーズ / さつまいも	豚肉 / かに風味かまぼこ / 生わかめ / みそ / 牛乳 / ちぎんなっげっと	ごぼう / にんじん / 切り干しだいこん / きゅうり / しめじ / ねぎ / トマトケチャップ	510
13 水	和風パスタ トマトスープ 番茶	お茶 さつまいもバター焼き	加工・パッケージ(ゆで) / 油 / さつまいも / バター	しらす(釜揚げしらす) / 焼きのり / ベーコン / 卵	玉葱 / ほうれんそう / 生しいたけ(菌床栽培、生) / トマト / キャベツ / 固形コンソメ	426
14 木	ご飯 番茶 鶏肉のすだちソース ブロッコリーサラダ 味噌汁	いちごババロア	米(強化米) / 強化米 / かたくり粉 / 油 / 三温糖	鶏肉 / かに風味かまぼこ / 木綿豆腐 / わかめ / みそ / 生クリーム / ヨーグルト(全脂無糖) / 牛乳 / ゼラチン	すだち(果生、生) / ブロッコリー / にんじん / きゅうり / 玉葱 / ねぎ / いちごジャム(低糖度)	717
15 金	ご飯 番茶 豚肉の生姜焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 強化米 / 油 / マヨネーズ / クリームパン	豚肩ロース(脂身付) / 木綿豆腐 / みそ / かつお節 / 牛乳	しょうが / キャベツ / にんじん / 玉葱 / えのきたけ / ねぎ	668
18 月	ご飯 番茶 高野豆腐の卵とし 豚汁	牛乳 ソフトビスケット	米(強化米) / 強化米 / じゃがいも / 三温糖 / さつまいも / 小麦粉 / ベーキングパウダー / 砂糖 / バター	凍り豆腐 / 鶏肉 / 卵 / 豚肉 / 油揚げ / みそ / 牛乳 / ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱 / にんじん / グリンピース / だいこん / ねぎ	719
19 火	ご飯 番茶 トンカツ 温野菜 味噌汁	ゼリー	米(強化米) / 強化米 / 小麦粉 / パン粉(生) / 油 / マヨネーズ / カップゼリー	豚肩ロース(脂身付) / 卵 / 絹ごし豆腐 / かつお節 / みそ	キャベツ / にんじん / 玉葱 / えのきたけ / ねぎ	604
21 木	お別れカレー ブロッコリーサラダ 番茶	牛乳 抹茶ケーキ	米(強化米) / 強化米 / じゃがいも / 油 / カレールー / 三温糖 / 小麦粉 / ベーキングパウダー / 砂糖 / バター	牛肉 / かに風味かまぼこ / 牛乳	玉葱 / にんじん / グリンピース / ブロッコリー / きゅうり / 抹茶	630
22 金	ご飯 番茶 鶏つくね焼き もやしの甘酢あえ 味噌汁	牛乳 パンの日	米(強化米) / 強化米 / パン粉(乾燥) / やまいも / 油 / かたくり粉 / 三温糖 / ごま / クリームパン	鶏ミンチ / 卵 / 木綿豆腐 / わかめ / みそ / 牛乳	玉葱 / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / ねぎ / もやし / きゅうり	622
25 月	いもごはん 番茶 魚の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 コーンフレーク	米(強化米) / さつまいも / 黒ごま(いり) / 三温糖 / 油 / 春雨 / マヨネーズ(全卵型) / コーンフレーク	ぶり / ハム / 油揚げ / わかめ / みそ / 牛乳	しょうが / きゅうり / にんじん / だいこん	637
26 火	ご飯 番茶 牛肉入りきんぴら ちゃんこうどん	牛乳 チーズスティック	米(強化米) / ごま油 / 砂糖 / うどん(生) / 食パン / バター	牛ひき肉 / 油揚げ / 豚肉 / 蒸しかまぼこ / みそ / 牛乳 / パルメザンチーズ	ごぼう / にんじん / だいこん / 干し椎茸 / ねぎ	601
27 水	ご飯 番茶 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツの酢の物 味噌汁	お茶 コーンピラフ	米(強化米) / 強化米 / 砂糖 / 油 / かたくり粉 / ごま / 三温糖 / バター	厚揚げ / 豚ひき肉 / ちりめん / 木綿豆腐 / わかめ / みそ	しょうが / 玉葱 / にんじん / 生しいたけ(菌床栽培、生) / キャベツ / ねぎ / コーン缶 / 固形コンソメ	602
28 木	ご飯 番茶 鶏肉のオレンジ焼き 温野菜 味噌汁	牛乳 人参ケーキ	米(強化米) / 強化米 / マヨネーズ / さつまいも / 小麦粉 / ベーキングパウダー / バター / 三温糖	鶏若鶏肉手羽(皮付) / 生わかめ / みそ / 牛乳 / スキムミルク / 卵	マーメレード(高糖度) / しょうが / キャベツ / にんじん / しめじ / ねぎ / パリパリパン(ストロベリー)	641

☆7日と19日がリクエストメニューです。

※都合により献立・材料が変更になることがあります。

■熱量は3歳以上児の摂取量です

※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。

お茶は番茶です。

