



3月 献立表



2022年

日付	献立名	材料名	【010時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 火	さばのかばやき丼 ひじきの炒り煮 みそ汁（白菜・なめこ）	牛乳／米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん 風調味料、砂糖、きざみのり、／ひじき、こんにゃく、にんじん、油揚げ、サラダ油、 砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／はくさい、なめこ、かつおだし 汁、米みそ／牛乳／食パン、卵、砂糖、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 パンプディング	585(496) 28.3(23.5) 24.0(20.8) 3.4(2.7)
2 水	ご飯 回鍋肉 大根とツナのサラダ 中華スープ（ほうれん草・もやし）	牛乳／米／ぶた肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、サラダ油、米みそ、酒、砂糖、 しょうゆ、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／ほう れんそう、もやし、中華だし、食塩、しょうゆ、／牛乳／焼ふ、マーガリン、グラ ニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	634(544) 26.7(23.3) 24.5(22.5) 5.3(4.1)
3 木	鮭ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 麩のすまし汁（なばな）	牛乳／米、さけ、白いりごま、にんじん、／とり肉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味 料、しょうが、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／焼 ふ、なばな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ひなあられ、	◎ 牛乳 牛乳 ひなあられ	496(422) 23.9(19.9) 16.7(15.0) 3.3(2.6)
4 金	塩タンメン チンゲン菜の中華和え いちご	牛乳／生中華めん、ぶた肉、おろしにんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、サラダ 油、中華だし、食塩、砂糖、酒、／チンゲンサイ、コーン、ツナ、しょうゆ、酢、砂 糖、中華だし、／いちご、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょう ゆ、酒、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	572(517) 20.6(19.7) 16.9(17.3) 8.3(6.5)
5 土	野菜あんかけ丼 やみつきキャベツ風サラダ すまし汁（ほうれん草・えのき）	牛乳／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華だし、しょうゆ、食塩、 ごま油、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ほうれんそう、 えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／りんごジュース、りんご、ア ガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 りんごゼリー	575(520) 16.4(16.2) 21.8(21.2) 3.2(2.6)
7 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のナムル みそ汁（里芋・わかめ）	牛乳／米／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、 砂糖、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、カットわか め、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎ 牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	583(514) 19.9(18.4) 25.2(23.1) 3.1(2.5)
8 火	菜飯おにぎり 鶏の唐揚げ ポテトツナサラダ りんご	牛乳／米、菜飯、／とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ 油、／じゃがいも、きゅうり、ツナ、にんじん、酢、砂糖、食塩、／りんご、／牛乳／ ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、	◎ 牛乳 牛乳 マドレーヌ	586(513) 25.7(22.9) 18.9(17.9) 5.1(3.7)
9 水	ご飯 たらのねぎ味噌焼き ブロッコリーの中華あえ みそ汁（里芋・ほうれん草）	牛乳／米／たら、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、ねぎ、／ブロッコ リー、とり肉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、ごま油、／さといも、ほうれんそう、 かつおだし汁、米みそ／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 豆乳くずもち	401(373) 21.5(18.6) 4.4(7.3) 3.6(2.9)
10 木	ゆかりおにぎり ハンバーグ きゅうりの塩こんぶ和え オレンジ	牛乳、／米、ゆかり、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスター ソース、ケチャップ、／きゅうり、こまつな、塩こんぶ、ごま油、／オレンジ、／麦 茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソ ース、しょうゆ、中華だし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ソース焼きそば	488(451) 20.4(19.6) 16.6(17.0) 3.4(2.8)
11 金	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜のじゃこあえ ワンタンスープ	牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／はくさい、 にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつ き、中華スープ、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、 ココア、	◎ 牛乳 牛乳 マーブルクッキー	518(452) 25.1(20.8) 16.4(15.7) 2.0(1.6)
12 土	豚味噌丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（大根・ねぎ）	牛乳／米、ぶた肉、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、米みそ、砂糖、サラダ油、／ほう れんそう、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、／だいこん、ねぎ、かつおだし 汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	607(547) 19.0(18.5) 22.8(22.0) 3.5(2.8)
14 月	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーのごま酢あえ 中華スープ（小松菜、しめじ）	牛乳／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、 ごま油、／ブロッコリー、コーン、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／こまつな、し めじ、水、中華だし、食塩、／牛乳、／食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、	◎ 牛乳 牛乳 パンかりんとう	579(512) 25.4(23.0) 23.3(21.7) 4.0(3.2)
15 火	ご飯 さばの塩焼き キャベツとささみのサラダ みそ汁（なめこ・もやし）	牛乳／米、／さば、食塩、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょ うゆ、ごま油、／もやし、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、に ら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎ 牛乳 麦茶 おやつチヂミ	451(421) 26.8(24.6) 14.9(15.7) 3.0(2.4)
16 水	ご飯 肉団子の甘酢がけ 三色ナムル みそ汁（じゃがいも・わかめ）	牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、片栗粉、酒、しょうゆ、サラダ油、しょうゆ、酢、 砂糖、しょうが、ごま油、水、片栗粉、／ほうれんそう、もやし、にんじん、しょう ゆ、ごま油、中華だし、食塩、／じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、 ／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり	616(529) 25.9(23.2) 19.0(18.7) 4.5(3.6)



3月 献立表



2022年

日付	献立名	材料名	【010時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	御飯 鮭の塩焼き 切干し大根の旨煮 豚汁	牛乳／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／ぶた肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／アガー、砂糖、みかん、もも、りんごジュース、	◎牛乳 牛乳 フルーツゼリー	485(420) 24.4(19.9) 13.2(13.2) 3.5(2.8)
18 金	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の中華和え わかめスープ	牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／たまねぎ、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	561(455) 22.7(19.3) 16.2(15.1) 5.8(3.9)
19 土	そばろ丼 キャベツの塩こんぶ和え すまし汁（チンゲン菜・もやし）	牛乳／米、ぶた肉、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、かつおだし、酒、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	428(403) 16.0(16.0) 9.8(11.7) 2.8(2.3)
21 月	祝日＜春分の日＞			
22 火	スパゲティミートソース ブロッコリーの和風和え かぶのスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ（淡色辛みそ）、コンソメ、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／ぶた肉、かぶ、かぶ（葉）、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	530(485) 24.2(22.7) 15.4(16.2) 6.2(4.9)
23 水	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳、／米、ご飯、焼のり、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、ハム、コーン、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、／ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、ココア、卵、牛乳、無塩バター、ホイップクリーム、	◎牛乳 牛乳 ココアケーキ	575(520) 24.4(20.8) 26.8(23.1) 3.5(2.8)
24 木	食パン・りんごジャム 鶏のさっぱり焼き チンゲンサイのお浸し 白菜の豆乳スープ	牛乳／食パン、りんごジャム、／とり肉、砂糖、みりん風調味料、酢、しょうゆ、おろししょうが、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし／はくさい、たまねぎ、にんじん、水、豆乳、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、さけ、／おしゃぶりこんぶ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり かみかみ昆布	406(363) 24.7(21.2) 10.7(11.9) 3.1(2.4)
25 金	ピビンバ かぼちゃの甘煮 みそ汁（玉ねぎ・ほうれん草）	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎牛乳 牛乳 ポップコーン（塩）	461(416) 20.7(19.1) 16.9(16.5) 4.1(3.3)
26 土	卒園式			
28 月	肉うどん ブロッコリーの和風和え オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、和風だし、水、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ、	◎牛乳 牛乳 おやつお好み焼き	531(470) 22.9(20.9) 25.7(23.6) 4.9(3.8)
29 火	ご飯 豆腐ハンバーグ だいこんのそばろ煮 みそ汁（わかめ・麩）	牛乳／米、／木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、／とり肉、サラダ油、だいこん、しょうゆ、砂糖、かつおだし、水、片栗粉、／カットわかめ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ビーフン、ぶた肉、たまねぎ、ビーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉	◎牛乳 牛乳 カレービーフン	556(484) 22.2(19.8) 22.4(20.3) 2.5(2.0)
30 水	ご飯 かじきの照り焼き 小松菜とツナの和え物 すまし汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／こまつな、もやし、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、	◎牛乳 麦茶 あんかけ焼きそば	405(384) 22.5(21.1) 11.4(12.9) 3.4(2.7)
31 木	ドライカレー パリパリサラダ わかめスープ	牛乳、／米、食塩、パセリ粉、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、カレー粉、／キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／もやし、カットわかめ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、コンソメ、	◎牛乳 りんごジュース フライドポテト（コンソメ味）	517(474) 21.8(20.7) 15.9(16.5) 9.4(7.5)