

3月献立表

2023年



日付	献立名	材料名	【◎10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 水	ご飯 マーボー豆腐 チンゲン菜のナムル かぶのスープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、/チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、/かぶ、かぶ(葉)、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/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	429(402) 15.9(16.0) 15.1(15.6) 4.5(3.6)
2 木	わかめご飯 鶏のカレー唐揚げ 粉ふき芋 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	牛乳、/米、炊き込みわかめ、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、カレー粉、/じゃがいも、パセリ粉、食塩、/かぼちゃ、油揚げ、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	459(427) 21.2(20.1) 11.6(13.0) 7.5(6.0)
3 金	鮭ごはん 鶏のつくねあんかけ ブロッコリーとコーンのサラダ 麩のすまし汁	牛乳、/米、さけ、白いりごま、にんじん、/とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、/ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/焼み、みずな、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	514(459) 24.3(22.0) 15.7(15.5) 3.7(2.9)
4 土	豚のしょうが焼き丼 キャベツの中華風サラダ みそ汁(豆腐・ほうれん草)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうゆ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、/キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/絹ごし豆腐、ほうれん草、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	635(567) 22.3(21.0) 27.2(25.5) 2.9(2.3)
6 月	ご飯 生揚げのみそ炒め かぼちゃの甘煮 わかめのスープ	牛乳、/米、/ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、/麦茶、/豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	579(523) 19.7(19.0) 26.5(25.0) 4.4(3.5)
7 火	さばのかばやき丼 白菜のじゃこあえ みそ汁(小松菜・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、さざみのり、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/こまつな、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、サラダ油、しょうゆ、あおりのり、	◎牛乳 牛乳 芋もち	526(447) 26.0(21.7) 19.9(17.5) 7.7(6.2)
8 水	味噌ラーメン チンゲンサイのお浸し オレンジ	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、もやし、キャベツ、にんじん、にら、ごま油、赤みそ、中華だし、/チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、/オレンジ、/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	639(550) 24.1(21.9) 17.8(17.8) 7.7(6.1)
9 木	ご飯 中華風グリルチキン 春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	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、/はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、/ほうれん草、たまねぎ、中華だし、食塩、しょうゆ、/牛乳、/ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎牛乳 牛乳 ホットドッグ	605(533) 26.8(24.1) 25.3(23.3) 2.2(1.8)
10 金	ご飯 豚肉の香味炒め じゃがベーコン みそ汁(麩・小松菜)	牛乳、/米、/ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ、/焼み、こまつな、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	652(565) 34.5(30.1) 22.4(20.5) 8.1(6.4)
11 土	鶏肉の塩焼き丼 さといものそぼろ煮 みそ汁(白菜・えのき)	牛乳、/米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、さざみのり、/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/はくさい、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、塩こんぶ、	◎牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	577(503) 25.1(23.0) 15.6(16.2) 4.3(3.4)
13 月	ご飯 かじきのみそ焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁(水菜・豆腐)	牛乳、/米、/かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、/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、/みずな、絹ごし豆腐、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/サラダ油、黒砂糖、卵、小麦粉、重曹、	◎牛乳 牛乳 マーラーカオ	541(466) 23.0(19.1) 20.9(19.0) 2.9(2.3)
14 火	食パン パンピングシチュー ブロッコリーとツナのサラダ りんご	牛乳、/食パン、/とり肉、サラダ油、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、水、シチューミックスクリーム、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/りんご、/麦茶、/米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎牛乳 麦茶 高菜チャーハン	496(457) 24.7(23.0) 12.0(13.4) 6.7(5.3)
15 水	ご飯 肉団子の甘酢がけ チンゲン菜の磯あえ みそ汁(大根・ねぎ)	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、/チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、/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	601(528) 24.7(22.4) 26.0(23.9) 2.7(2.2)
16 木	つるんチャイナ丼 カリフラワーのマヨ焼き みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳、/米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干しいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、/カリフラワー、たまねぎ、マヨネーズ、/ほうれん草、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、水、砂糖、しょうゆ、黒いりごま、	◎牛乳 牛乳 大学芋	623(542) 19.8(18.3) 27.6(24.7) 4.7(3.8)

3月献立表

2023年



日付	献立名	材料名	【◎10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 金	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティーサラダ みそ汁 (玉ねぎ・里芋)	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、酒、マーメレード、/スパゲティー、ハム、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、/たまねぎ、さといも、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	617(521) 25.4(21.5) 23.7(20.2) 3.1(2.5)
18 土	野菜あんかけ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁 (チンゲン菜・お麴)	牛乳、/米、ぶた肉、ごまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、/さつま芋、砂糖、しょうゆ、/チンゲンサイ、焼ぶ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	604(541) 19.6(18.7) 21.4(20.9) 2.8(2.2)
20 月	おかかおにぎり ささみナゲット マカロニサラダ みそ汁 (里芋・わかめ)	牛乳、/米、かつお節、しょうゆ、/とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ、/マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/さといも、カットわかめ、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)	469(423) 25.7(23.1) 13.3(13.6) 2.3(1.8)
21 火	祝日<春分の日>			
22 水	ぎつねうどん 小松菜とえのきのお浸し ちくわの磯辺揚げ	牛乳、/ゆでうどん、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、水、油揚げ、しょうゆ、砂糖、/ごまつな、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、和風だし、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、/麦茶、/米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	504(464) 18.5(18.1) 11.6(13.1) 4.2(3.4)
23 木	焼き肉丼 三色ナムル みそ汁 (白菜・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、赤ピーマン、食塩、サラダ油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、黒砂糖、おろしにんにく、白すりごま、ごま油、/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、/はくさい、なめこ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/さつま芋、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	540(461) 19.7(17.9) 16.6(16.3) 4.7(3.7)
24 金	ご飯 さばの塩焼き ふるふき大根 肉団子スープ	牛乳、/米、/さば、食塩、/だいこん、かつおだし汁、米みそ、砂糖、みりん風調味料、/とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、チンゲンサイ、水、しょうゆ、中華だし、/麦茶、/じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 フライドポテト (カレー風味)	423(377) 20.8(17.9) 14.3(13.6) 7.5(5.9)
25 土	花桃卒園式			
27 月	菜飯おにぎり 鶏の唐揚げ 和風ポテトサラダ りんご	牛乳、/米、菜飯、/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、/じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、/りんご、/牛乳、/焼ぶ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麴ラスク	537(475) 25.0(22.7) 17.3(16.9) 5.9(4.7)
28 火	フラワーライス チーズインバーグ やみつきキャベツ風サラダ コンソメスープ	牛乳、/米、コンソメ、食塩、コーン、にんじん、カレー粉、バター、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ビザ用チーズ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、/ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、/牛乳、/小麦粉、食塩、無塩バター、水、豆乳、サラダ油、メープルシロップ、	◎牛乳 牛乳 チュロス	558(478) 24.6(22.0) 23.6(21.9) 3.6(2.8)
29 水	ご飯 かれの磯辺やき ひじきとちくわの煮物 みそ汁 (里芋・ほうれん草)	牛乳、/米、/かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、/ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/さといも、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ゆでうどん、ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、和風だし、	◎牛乳 麦茶 焼きうどん	357(334) 20.0(17.0) 5.1(7.6) 4.2(3.3)
30 木	食パン・ブルーベリージャム 鶏のさっぱり焼き ブロッコリーの和え物 さつま芋のスープ	牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/さつま芋、ごまつな、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、油揚げ、ごぼう、にんじん、干ししいたけ、こんにゃく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒、	◎牛乳 麦茶 五目ごはん	380(355) 23.1(20.3) 7.0(9.0) 4.7(3.7)
31 金	ドライカレー パリパリサラダ 大根スープ	牛乳、/米、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、食塩、カレールウ、パセリ粉、/キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/だいこん、カットわかめ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、/牛乳、/ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 揚げぱん (シュガー)	600(529) 24.6(22.3) 21.8(20.5) 3.8(3.1)