

2024年

3 月 献 立 表



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 金	鮭ごはん 鶏のつくねあんかけ 白菜のじゃこあえ 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、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／焼ぶ、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	513(458) 25.1(22.6) 15.5(15.4) 3.0(2.4)
2 土	マーボー春雨丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	522(477) 19.7(18.9) 14.8(15.6) 3.9(3.1)
4 月	ご飯 白身フライ ひじきのサラダ みそ汁（里芋・チンゲン菜）	牛乳、／米、／たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／さといも、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	432(393) 21.3(19.6) 13.2(13.6) 3.3(2.6)
5 火	ピピンパ かぼちゃの甘煮 中華スープ（卵・にら）	牛乳、／米、ぶた肉、しょうが、おろしにんにく、米みそ、しょうゆ、砂糖、酒、ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま油、食塩、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／卵、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	549(488) 22.5(20.7) 18.0(17.5) 3.8(3.0)
6 水	食パン・いちごジャム 鶏肉のパーベキューソース焼き じゃがベーコン コンソメスープ	牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、バセリ、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、とり肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、／おしゃぶりこんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 鶏そぼろおにぎり かみかみ昆布	561(479) 26.6(22.4) 14.9(15.0) 7.6(6.1)
7 木	けんちんうどん さつまいも天 オレンジ	牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／さつまいも、食塩、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、メープルシロップ、	◎ 牛乳 牛乳 ホットケーキ	558(493) 18.1(17.0) 24.8(22.9) 3.3(2.7)
8 金	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 マカロニサラダ みそ汁（油揚げ・小松菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、砂糖、アガー、ココア、	◎ 牛乳 麦茶 ココア豆乳かん	507(465) 18.7(18.1) 18.8(18.8) 3.4(2.7)
9 土	やきとり丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／絹ごし豆腐、なめこ、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	627(559) 23.6(22.0) 13.4(14.5) 2.7(2.1)
11 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきとちくわの煮物 みそ汁（大根・ねぎ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／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、／だいこん、ねぎ、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	525(446) 25.2(20.6) 19.3(16.8) 3.4(2.7)
12 火	ご飯 鶏のさっぱり焼き 三色ナムル みそ汁（水菜・玉ねぎ）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／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、／みずな、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ビーフン、ぶた肉、ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、	◎ 牛乳 麦茶 五目ビーフン	386(359) 20.2(17.8) 10.2(11.5) 3.1(2.5)
13 水	ドライカレー ブロッコリーとツナのサラダ わかめのスープ	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホ尔特マト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、バセリ粉、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	603(530) 23.7(21.5) 21.4(20.2) 4.9(3.9)
14 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のお浸し みそ汁（じゃが芋・万能ねぎ）	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、／こまつな、えのきたけ、油揚げ、しょうゆ、和風だし、／じゃがいも、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	575(519) 17.5(17.2) 26.6(25.1) 3.9(3.1)
15 金	ご飯 ささみナゲット コロコロサラダ かぶのスープ	牛乳、／米、／とり肉、水、小麦粉、サラダ油、ケチャップ、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／かぶ、かぶ（葉）、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／食パン、こしあん、生クリーム、	◎ 牛乳 牛乳 小倉サンド	491(439) 25.1(22.7) 14.0(14.0) 3.8(3.0)
16 土	野菜あんかけ丼 さといもの煮物 みそ汁（白菜・油揚げ）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／はくさい、油揚げ、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	581(523) 19.1(18.3) 21.2(20.7) 3.5(2.8)

2024年



3 月 献 立 表



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
18 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（かぼちゃ・ほうれん草）	牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、／かぼちゃ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ぶ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麩ラスク	526(453) 23.2(19.7) 20.2(18.0) 3.7(2.9)
19 火	ご飯 かれいの磯辺やき 切干し大根の旨煮 みそ汁（もやし・小松菜）	牛乳、／米、／かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、／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、／もやし、こまつな、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	400(370) 19.0(16.4) 5.4(7.9) 2.9(2.3)
20 水	祝日 〈春分の日〉			
21 木	ご飯 中華風グリルチキン チンゲン菜の磯あえ 肉団子スープ	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、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／とり肉、ねぎ、しょうが、片栗粉、にら、水、しょうゆ、中華だし、／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	498(459) 23.9(22.4) 20.0(19.8) 3.0(2.4)
22 金	鶏肉の塩焼き丼 春雨サラダ みそ汁（里芋・わかめ）	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、きざみのり、／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、／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）	506(452) 24.0(21.7) 19.0(18.2) 2.7(2.2)
23 土	花桃卒園式			
25 月	ご飯 豚肉の香味炒め スパゲティーサラダ みそ汁（豆腐・水菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、サラダ油、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、／スパゲティー、ハム、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	651(563) 30.0(26.5) 27.0(24.0) 2.5(1.9)
26 火	フラワーライス チーズインバーグ バリバリサラダ 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、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、／ウインナー、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／卵、砂糖、牛乳、生クリーム、小麦粉、重曹、黄桃ダイス、バター、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 ピーチクラフティ	746(629) 30.4(26.7) 36.1(31.9) 3.6(2.9)
27 水	わかめご飯 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 りんご	牛乳、／米、炊き込みわかめ、／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、パセリ粉、食塩、／りんご、／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	398(380) 18.0(17.7) 5.5(8.2) 7.0(5.6)
28 木	ご飯 鮭の塩焼き だいこんと厚揚げの煮物 みそ汁（さつま芋・玉ねぎ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／だいこん、生揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、／さつまいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／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	579(523) 29.0(24.3) 19.9(19.2) 2.6(2.2)
29 金	しょうゆラーメン きゅうりの塩こんぶ和え いちごヨーグルト	牛乳、／生中華めん、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、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト（コンソメ）	580(524) 19.6(18.8) 16.2(16.7) 12.2(9.7)
30 土	豚味噌丼 ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁（里芋・ねぎ）	米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、／さといも、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	547(436) 16.5(13.1) 19.8(15.8) 4.3(3.4)