

令和4年度 3月 予定献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯キー たんぱく質 脂質 食塩相当量
卒業お祝いこんだて						
1 水	赤飯		あずき	こめ,もち米,いりごま		817 kcal
	紅白はんぺん汁		たら,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ,さとう,やまいも	えのきたけ,こまつな,にんじん,ねぎ,はくさい,たまねぎ	28.7 g
	魚の天ぷら		ホキ	あぶら,こむぎこ		28.9 g
	かつのりサラダ		ツナ,かつおぶし,刻みのり	ねりごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.5 g
	お祝いクレープ		豆乳	さとう,米粉,みずあめ	レモン果汁,いちご	
2 木	ミルクパン			ミルクパン,食パン		763 kcal
	きのこスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ,にんじん,エリンギ,ぶなしめじ,パセリ	26.4 g
	かぼちゃグラタン		ベーコン,牛乳,チーズ	マカロニ,薄力粉,バター,パン粉	たまねぎ,かぼちゃ,カリフラワー,パセリ	31.1 g
	キャベツとりんごのサラダ			あぶら	キャベツ,りんご,きゅうり,レモン果汁	2.8 g
ひなまつりこんだて						
3 金	ちらし寿司		たら,鰯系たまご	こめ,さとう	れんこん,しいたけ,かんぴょう,さやえんどう,にんじん	705 kcal
	花かまぼこのおつゆ		たら,こんぶだし,かつおぶし	こんにやく,さとう,でんぶん	はくさい,だいこん,にんじん,たまねぎ,ねぎ	25.4 g
	いかねぎ焼き		白身魚,イカ,ぶたにく	山芋,でんぶん,さとう	ねぎ	15.9 g
	菜の花のおかか和え		かつおぶし	さとう,すりごま	キャベツ,なのはな,にんじん	2.8 g
	ひなあられ			ひなあられ		
6 月	食パン&りんごジャム			食パン	りんご	754 kcal
	とり肉のクリーム煮		とりにく,牛乳	マカロニ,じゃがいも,あぶら,薄力粉,バター	とうもろこし,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー	27.8 g
	トマトとじゃこのサラダ		しらす干し	すりごま,あぶら	トマト,きゅうり,キャベツ	28.1 g
	いちご				いちご	2.6 g
7 火	げんまいごはん			こめ,げんまい,ビタミンきょうかまい		655 kcal
	わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,米みそ		えのきたけ,にんじん,だいこん,たまねぎ,ねぎ	27.9 g
	ぶた肉のしょうが焼き		ぶたにく	三温糖,あぶら	たまねぎ,しょうが	18.5 g
	やさしい炒め		さつまあげ	あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,青ピーマン	2.0 g
8 水	ピタパン			ピタパン,コッペパン,食パン		808 kcal
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,はくさい,とうもろこし,パセリ	30.2 g
	ドライカレー		ぶたにく,牛ひき肉,ひきわり大豆	あぶら	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,トマト,にんにく,しょうが	32.7 g
	ポイルキャベツ				キャベツ,にんじん	2.9 g
	焼プリンタルト			焼プリンタルト,プリン		
9 木	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		703 kcal
	かきたま汁		とうふ,たまご	じゃがいも,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,こまつな,しいたけ,えのきたけ	25.5 g
	アジフライ		あじ	あぶら,パン粉,こむぎこ,でんぶん		20.7 g
	海藻サラダ		わかめ,昆布,ふのり,とさかのり,まふのり	さとう,ごまあぶら	こんにやく,寒天,きゅうり,キャベツ,にんじん	2.0 g
10 金	中華おこわ		とりにく,オイスター	こめ,もち米,ごまあぶら,あぶら,さとう	にんじん,きくらげ,たけのこ	691 kcal
	ビーフンスープ		ぶたにく	ビーフン,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,たまねぎ,しいたけ,ねぎ	22.5 g
	にんじん入りしゅうまい		すけとうだら	でんぶん,さとう,ごまあぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん	21.7 g
	中華風サラダ		くきわかめ	さとう,ごまあぶら,すりごま	ブラックマッパ もやし,きゅうり,にんじん	2.8 g
13 月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		748 kcal
	ポトフ		カクテルウインナー		だいこん,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム,ブロッコリー,にんにく	29.8 g
	さけの洋風焼き		ぎんざけ		赤たまねぎ,パセリ	27.9 g
14 火	にんじんのマリネ			さとう,オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,きゅうり,パセリ,レモン果汁	2.1 g
	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		731 kcal
	ワナタンスープ		ぶたにく,蒸しかまぼこ	こむぎこ,さとう	キャベツ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょうが,きくらげ	29.0 g
	回鍋肉(ホイコーロー)		ぶたにく,赤みそ,みそ	ごまあぶら,さとう	たけのこ,キャベツ,青ピーマン,赤ピーマン,しょうが,にんにく	18.1 g
	青りんごゼリー			さとう	りんご	2.7 g
15 水	にんじんパン			米粉入り人参パン,食パン		656 kcal
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも,オリーブゆ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,にんにく,トマト,マッシュルーム,パセリ	26.7 g
	チーズオムレツ		たまご,チーズ			25.9 g
	グリーンサラダ		ツナ	あぶら	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし	3.1 g
	ミルク			さとう		
関東地方の味めぐり:埼玉県北部の「おっきりこみ」、千葉県の「あじのさんが焼き」、東京都の名産である小松菜を使って煮浸しを作ります!						
16 木	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		703 kcal
	おっきりこみ		とりにく	こむぎこ,さといも,あげ	にんじん,だいこん,しいたけ,はくさい,ねぎ	29.9 g
	あじのさんが		あじ,ぶたにく	でんぶん	たまねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ,たけのこ	20.8 g
	小松菜と油揚げの煮びたし			あげ	こまつな	2.3 g
	梅びしお			さとう	うめ,りんご	
ふるさとくまさんデー:熊本県産の「デコボン」を出します!						
17 金	ビーフカレー		牛かた肉,ぶたにく,だいず,チーズ	こめ,ビタミンきょうかまい,じゃがいも,あぶら,こむぎこ,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,りんご,トマト	774 kcal
	じゃこチーズサラダ		しらす干し,チーズ	ごまあぶら,すりごま	きゅうり,キャベツ,にんじん	28.2 g
	デコボン				デコボン	22.0 g
						2.6 g
20 月	セルフホットドッグ			コッペパン,食パン		716 kcal
	具:ソーセージ		ウインナー		トマト	28.5 g
	お豆のクリームスープ		とりにく,ベーコン,ミックスビーンズ,牛乳	じゃがいも,無塩バター	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ	27.2 g
	イタリアンサラダ		チーズ	さとう,オリーブゆ	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,青ピーマン,レモン果汁	2.8 g
22 水	コッペパン&ミルクジャム			コッペパン,あぶら,さとう,ホエーパウダー,牛乳,食パン		709 kcal
	トマトクリームスパゲティ		ベーコン,チーズパウダー,クリーム	スパゲッティ,オリーブゆ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,パセリ,にんにく,トマト	22.4 g
	ハムのマリネ		ロースハム	さとう,オリーブゆ	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,黄ピーマン,パセリ,レモン果汁	30.0 g
						1.7 g
23 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		799 kcal
	彩りつみれ汁		たら,かつおぶし,こんぶだし	かたくりこ	えのきたけ,こまつな,にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい,ほうれんそう,かぼちゃ	28.2 g
	キャベツのメンチカツ		とりにく,ぶたにく	あぶら,さとう,パン粉	キャベツ,たまねぎ	30.7 g
	野菜のごま酢和え		とりささみちゃんく	いりごま,ねりごま,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.2 g
24 金	セルフ中華丼		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら	にんじん,キャベツ,ねぎ,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,しょうが	689 kcal
	こまつなとじゃこのおろし和え		しらす干し,わかめ	三温糖	こまつな,ぶなしめじ,だいこん	24.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			16.5 g
						1.9 g