

## 3月の献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や竹になるもの		
01 一 火 二	御飯 鮭の塩焼き 五色野菜煮 しめじの味噌汁	フルーツ 米、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	牛乳、ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 365 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 5.6 g カルシウム 156 mg
02 一 水 二	御飯 松風焼き 切干大根の煮物 けんちん汁	フルーツ 米、パン粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、卵、凍り豆腐、ごま、油揚げ	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 258 mg
03 一 木 二	ちらし寿司 ロースチキン プリン 春巻 ブロッコリーサラダ	豆腐すまし汁 春巻 ブルーツ	春巻、米、油、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)	まめびよ いちご、鮭むね肉、木綿豆腐、ホイップクリーム、油揚げ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 32.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 284 mg
04 一 金 二	御飯 牛丼 野菜の胡麻和え せんべい汁	フルーツ 米、しらたき、ごま入り南部せんべい、油、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、牛丼(ばら)、鶏むね肉、すりごま	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、ねぎ、もやし、またけ、えのきだけ	エネルギー 807 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 28.1 g カルシウム 266 mg
05 一 土 二	御飯 たらのちゃんちゃん焼き風 五目きんぴら もやしの味噌汁	フルーツ 米、しらたき、油、砂糖	牛乳、さけ、豚肉(もも)、淡色みそ、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ	りんご、キッシュ、コーン、酢、豆乳、油揚げ	エネルギー 366 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 252 mg
07 一 月 二	ステックパン おからハンバーグ 春雨サラダ わかめスープ	フルーツ ステーキパン、はるさめ、砂糖、パン粉、ごま油	豚ひき肉、卵、おから、ハム、牛乳、無塩バター	りんご、たまねぎ、コーン缶、キャベツ、きゅうり、ねぎ、生わかめ	エネルギー 232 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 9.5 g カルシウム 45 mg
08 一 火 二	御飯 手巻きすし チップスサラダ すまし汁	フルーツ盛り合わせ 米、ショコラケーキ、いちごショートケーキ、マヨネーズ、ごまドレッシング、米粒麦(切断麦)、砂糖、ロールケーキ	ワインナー、卵、ツナ油漬缶、かにカ末、油揚げ、ゼラチン	和風だしの素、食塩、しょうゆ 牛乳 センべい お茶 牛乳 ゼリー	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 30.9 g カルシウム 157 mg
09 一 水 二	御飯 ほつけの蒲焼 きゅうりとちくわの中華和え 白菜の味噌汁	フルーツ 米、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、ほつけ、生揚げ、かめちわ、米みそ(甘みそ)、卵、さけ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、もやし、はくさい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 218 mg
10 一 木 二	御飯 ハヤシライス ひじきサラダ ゆで卵	フルーツ 米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、黒砂糖、油	調製豆乳、卵、生クリーム、豚肉(もも)、ちくわ、きな粉	たまねぎ、オレンジ、レタス、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ひじき、キャベツ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 26.3 g カルシウム 104 mg
11 一 金 二	御飯 さばのみぞ煮 三色おひたし 五目汁	フルーツ 米、小麦粉、さといも、三温糖、砂糖	さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	りんご、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、菊のり、しょうが	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.6 g カルシウム 72 mg
12 一 土 二	御飯 豚肉の香り揚げ 白菜のうま煮 ふのりの味噌汁	フルーツ 米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、すりごま、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、オイスター、ソース、酒、食塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 213 mg
14 一 月 二	御飯 納豆揚げ いんげんのごま和え 板麩の味噌汁	フルーツ 米、ホットケーキ粉、油、てんぷら粉、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)、砂糖	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ味付缶、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、いんげん(ゆで)、ミックスベジタル(冷凍)、もやし、えのきだけ、万能ねぎ、菊のり	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 300 mg
15 一 火 二	御飯 たらのねぎ味噌焼き ひじきの五目煮 鶏汁	フルーツ 米、コーンフレーク、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	さば、鶏もも肉(皮付き)、かもめちわ、蒸し大芋、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、いわし(煮干し)	パイナップル、ごぼう、はくさい、ねぎ、れんこん、まいだけ、しめじ、にんじん、ひじき、しょうが	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.8 g カルシウム 83 mg
16 一 水 二	御飯 レバーのマリナソース おくらとちくわの海苔あえ かぶの味噌汁	フルーツ 米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)	豚レバー、ビザ用チーズ、卵、牛乳、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、いわし(煮干し)	中濃ソース、ケチヤップ、しょうゆ、酢	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 25.3 g カルシウム 239 mg
17 一 木 二	御飯 シーフードカレー チョレギサラダ トマト	フルーツ 食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、バター、いか、すりごま	カレールウ、しょうゆ、酢、おろしにんにく	エネルギー 725 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 24.7 g カルシウム 224 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)		10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や竹になるもの			
18 一 金 二	じゃじや麵 筑前煮 中華スープ フルーツ	米、生中華めん、板こんにゃく、味噌ラーメンスープデラックス、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、鶏もも肉、白みそ	バナナ、にんじん、ねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、えのきだけ、しゃぶしゃぶ、いんげん、生わかめ	牛乳 センべい お茶 赤飯	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 7.3 g カルシウム 56 mg
19 一 土 二	御飯 鶏肉のすき焼き風 土 ブロッコリーのおかか和え なすの味噌汁	フルーツ 米、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖	焼き豆腐、鶏もも肉、ねぎ、ごぼう、たいこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、えのきだけ	たまねぎ、オレンジ(はくさい)、なす、ブロッコリー、ねぎ、えのきだけ、にんじん	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 283 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 4.8 g カルシウム 110 mg
22 一 火 二	御飯 八宝菜 きゅうりの土佐あえ わかめの味噌汁	フルーツ 米、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鍋ごし豆腐、うずら卵水煮缶、豚肉(もも)、するめいか(水煮)、米みそ(甘みそ)、いわし煮干し	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ、うめ干し、黒きくらげ	酢、しょうゆ 牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 4.7 g カルシウム 174 mg
23 一 水 二	御飯 鮭のムニエル せん野菜 卵の味噌汁	フルーツ 米、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、卵、米みそ(甘みそ)、いわし煮干し、バター、きゅうり	バナナ、きゅうり、キヤウジ、わさび、ねぎ、にんじん	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 8.8 g カルシウム 196 mg
24 一 木 二	御飯 りんごカレー 木 ツナと玉ねぎのサラダ ミニトマト	フルーツ さつまいも、米、じやがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)	さわね肉、ツナ油漬缶、黒ごま、かつお節	たまねぎ、オレンジ(はくさい)、ミニトマト、にんじん、もやし、りんご、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン	牛乳 クラッカー 牛乳 さつまいもの揚げ団子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 88 mg
25 一 金 二	御飯 さばの塩焼き すき昆布の煮物 厚揚げの味噌汁	フルーツ 食パン、米、しらたき、米粒麦(切断麦)	さば、ホイップクリム、生揚げ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	りんご、みかん缶、いわし、バナナ、ごぼう、刻みこんぶ、ごまつな、にんじん	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 152 mg
26 一 土 二	御飯 豚肉と豆腐の中華炒め 花野菜の和え物 キャベツの味噌汁	フルーツ 米、フレンチドレッシング(分離型)、油、片栗粉	米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、木綿豆腐、豚肉(肩)	バナナ、ブロッコリー、キヤベツ、トマト、にんじん、にら、たけのこ(ゆで)、しめじ	みりん、しょうゆ 牛乳 センべい 牛乳 おかし	エネルギー 258 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 2.3 g カルシウム 62 mg
28 一 月 二	御飯 えびと野菜のかき揚げ丼 キヤベツの昆布和え なめこの味噌汁	フルーツ 米、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、絹ごし豆腐、しばしば、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	オレンジ、キヤベツ、たまねぎ、もやし、なめこ、コーン(冷凍)、わぎ、にんじん、塩こんぶ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 222 mg
29 一 火 二	醤油ラーメン 蒸しシュウマイ レタス フルーツ	フルーツ 生中華めん、米	焼き豚、牛乳、なると、ペーパー、ビザ用チーズ、無塩バター	しょうゆ、みりん、酒、コーンソース、食塩	りんごジュース ウエハース お茶 チーズリゾット	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.2 g カルシウム 84 mg
30 一 水 二	御飯 ほつけのしょうゆ焼き おでん たまねぎの味噌汁	フルーツ 米、さといも、板こんにゃく、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほつけ、うずら卵水煮缶、生揚げ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、たまねぎ、生わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 427 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 266 mg
31 一 木 二	御飯 ポークカレー 木 マカロニサラダ ウインナーソテー	フルーツ じやがいも、米、マカロニ・スパゲティ、油、マヨネーズ、ハム、粉チーズ	牛乳、ウインナー、豚肉(肩ロース)、ハム、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、万能ねぎ、レタス、にんじん、キヤベツ	牛乳 センべい 牛乳 じやがいものコンソメチーズ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 34.9 g カルシウム 193 mg

