



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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01	御飯 松風焼き 水すき昆布の煮物 一けんちゃん汁	フルーツ	米、さじがいも、しらたき、パン粉、米粒麦(切断麦)、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みぞ)、卵、さつま揚げ、ごま、油揚げ	オレンジ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 301 mg
02	御飯 一ビーンズカレー 木マロニーの中華和え 一トマト	フルーツ	米、じやがいも、ホットケーキ粉、でん粉めん(乾)、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、だいげ水煮缶詰、豚ひき肉、卵、ハム	バナナ、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ビーマン、福音漬	カレールウ、酢、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 616 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 235 mg
03	ちらし寿司 一テリヤキチキン 金春巻 一プロッコリー・サラダ	麺のすまし汁 プリン	春巻、米、フレンチドレッシング(分離型)、油、砂糖、焼ぶ、ハイハイン	まめびよ いちご、鶏もも肉(皮付き)、ホイップクリーム、油揚げ	ブッコロリー、ミニマト、きゅうり、にんじん、えのきだけ、コーン(冷凍)、ねぎ、れんこん、えだまめ(冷凍)、焼きのり、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 ピスケット まめびよ 桜もち ひなあられ・ピスケット	エネルギー 754 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 26.7 g カルシウム 264 mg
04	御飯 一豚肉と豆腐の中華炒め 土三色おひたし 一しめじの味噌汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉	牛乳、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、かつお節、木綿豆腐、豚肉(肩)	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、菊のり、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ	みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 306 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 6.3 g カルシウム 199 mg
05	御飯 一たらのバター醤油 月大根サラダ 一中華スープ	フルーツ	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、バター	オレンジ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、えのきだけ、ねぎ	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、みりん、中華だしの素、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 353 mg
06	御飯 一手巻きすし 火プロッコリー・ミニトマト 一わかめのすまし汁	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、米粒麦(切断麦)、砂糖、ロールケーキ いちご	ワインバー、卵、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、油揚げ、ゼラチン	ブッコロリー、オレンジ、きゅうり、いちご、ミニマト、キウイフルーツ、焼きのり、コーン(冷凍)、えのきだけ、生わかめ、	和風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 ケーキバイキング ゼリー	エネルギー 682 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 30.5 g カルシウム 242 mg
07	御飯 一手巻きすし 火ほうれん草の白あえ 一鶏汁	フルーツ	米、しらたき、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖、小麦粉	牛乳、ほっけ(開き干し)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、凍豆腐、米みそ(淡色辛みぞ)、米みそ(甘みぞ)、すりごま	りんご、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、はくさい、ねぎ、まいだけ、しめじ、ひじき	しょうゆ、酒	牛乳 クラッcker 牛乳 おかし	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 25.0 g カルシウム 387 mg
08	御飯 一ほっけのもみじ焼き 水ほうれん草の白あえ 一鶏汁	フルーツ	米、じやがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、小麦粉	牛乳、卵、ウインナー、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	ブッコロリー、オレンジ、きゅうり、いちご、ミニマト、キウイフルーツ、焼きのり、コーン(冷凍)、えのきだけ、生わかめ、	和風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 39.3 g カルシウム 320 mg
09	御飯 一ハヤシライス 木ツナと玉ねぎのサラダ 一ゆで卵	フルーツ	米、じやがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、小麦粉	牛乳、卵、ウインナー、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、バナナ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、マッシュルーム	ハヤシルウ、めんつゆ・3倍濃縮、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳 ピスケット 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 195 mg
10	じゃじゃ麺 一蒸しシュウマイ 金レタス 一にら卵スープ	フルーツ	米、生中華めん、味噌ラーメンスープデラックス、片栗粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、卵、白みそ	オレンジ、ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、レタス、キャベツ	しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩	牛乳 せんべい お茶 赤飯	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 187 mg
11	御飯 一焼豚 土おくらの胡麻和え 一豆腐の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、焼ぶ(板ふ)	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、オクラ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 351 mg
12	御飯 一納豆揚げ 月具だくさんナムル 一なめこの味噌汁	フルーツ	米、でんがら粉、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれんそう、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、コーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 350 mg
13	御飯 一さばの塩焼き 水きんぴらごぼう 一キャベツの味噌汁	フルーツ	じやがいも、米、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、すりごま	グレープフルーツ、バナナ、ブルーベリー、もも缶、ダイス、バイン缶チップ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.6 g カルシウム 313 mg
14	御飯 一タンドリーチキン 火温野菜サラダ 一わかめの味噌汁	フルーツ	じやがいも、米、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、ごぼう、キャベツ、にんじん、グリンピース(冷凍)	食塩	牛乳 ピスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 31.2 g カルシウム 110 mg
15	御飯 一さばの塩焼き 水きんぴらごぼう 一キャベツの味噌汁	フルーツ	米、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、さば、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、ごぼう、キャベツ、にんじん、グリンピース(冷凍)	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 31.0 g カルシウム 401 mg
16	御飯 一きのこカレー 木ひじきサラダ 一スクランブルエッグ	フルーツ	米、砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、黒蜜、油、片栗粉	調製豆乳、卵、生クリーム、豚ひき肉、ちくわ、きな粉	パイナップル、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、しめじ、まいだけ、えのきだけ、福音漬、ひじき、キャベツ	カレールウ	牛乳 スティックパン お茶 豆乳プリン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 301 mg
17	ジャムサンド 一マカロニグラタン 火蒸し鶏のサラダ 一コンソメスープ	フルーツ	じやがいも、食パン、油、マカロニ・スパゲティー、小麦粉、片栗粉、パン粉、砂糖、ごま油	牛乳、適さ身、鶏もも肉、パマー、粉チーズ、米みそ(甘みぞ)、すりごま	グレープフルーツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、いちご・ジャム、赤ピーマン、ミッシュ	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	牛乳 クラッcker 牛乳 じやがいものコンソメチーズ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 26.7 g カルシウム 264 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
18	御飯 ～鮭の西京焼き ～白菜のうま煮 ～フルーツ	じゃがいもの味噌汁 米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、たまねぎ、ぱくさい、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、しとうゆ、オイスターソース	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 355 mg	
20	えびと野菜のかき揚げ丼 ～おくらとちくわの海苔あえ 月 厚揚げの味噌汁 ～フルーツ	米、油、小麦粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、生揚げ、しづく、ちくわ、米みそ(甘みそ)、卵、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、オクラ、たまねぎ、こんにゃく、ヨーグルト、こまつな、焼きのり	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 センベイ 牛乳 おかし	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.1 g カルシウム 356 mg	
22	御飯 ～ほっけの塩焼き 水 きゅうりの酢の物 ～せんべい汁	フルーツ 米、コーンフレーク、しらたき、米粒麦(切断麦)、砂糖、かやきせんべい	牛乳、ほっけ、鶏むね肉	りんご、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ねぎ、まいたけ、にんじん、生わかめ	しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 センベイ 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.0 g カルシウム 306 mg	
23	御飯 ～チキンカツカレー 木 チョレギサラダ ～福神漬け	フルーツ 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、鶏むね肉、卵、無塩バター、すりごま、黒ごま、鶏ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬	カレールウ、しょうゆ、酢、おろしにんにく	牛乳 ピスケット 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 795 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 36.5 g カルシウム 395 mg	
24	御飯 ～たらの照り焼き 金 築前煮 ～もやしの味噌汁	フルーツ 焼そばめん、米、板こんにゃく、油、砂糖、米粒麦(切断麦)	たら、豚肉(ばら)、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、れんこん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、ウスターーソース、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 フルーツ お茶 ソース焼きそば	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 187 mg	
25	御飯 ～肉豆腐 土 小松菜のおかかあえ ～切干大根の味噌汁	フルーツ 米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	りんご、こまつな、もやし、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、切り干したいん	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 ピスケット 牛乳 おかし	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.4 g カルシウム 394 mg	
27	御飯 ～さばのみそ煮 月 キャベツのごまネーズ和え ～かぶの味噌汁	フルーツ 米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、生揚げ、ちくわ、いわし(煮干し)、すりごま	りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、しょうが	みりん、酒	牛乳 ピスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.2 g カルシウム 281 mg	
28	ちゃんぽんめん ～チップスサラダ 火 ミニトマト ～フルーツ	生中華めん、ボテトチップス	豚肉(もも)、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、レタス、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)		牛乳 センベイ 牛乳 トマトリゾット	エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 6.7 g カルシウム 281 mg	
29	御飯 ～酢豚 水 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、じゃがいも、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、焼ぶ(板ふ)	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、卵、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)、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、菊のり	ケチャップ、しょうゆ	お茶 ゼリー 牛乳 どら焼き	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 277 mg	
30	御飯 ～ポークカレー 木 ウインナーソテー ¹ ～白菜のサラダ	福神漬け フルーツ 食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、片栗粉、油、砂糖	ワインナー、豚肉(肩ロース)、ハム、牛乳、バター	はくさい、バナナ、りんご、にんじん、たまねぎ、福神漬、グリンピース(冷凍)、レモン果汁	ケチャップ、ケチヤップ	牛乳 ピスケット 牛乳 メロンラスク	エネルギー 818 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 33.7 g カルシウム 203 mg	
31	御飯 ～ほっけの香り味噌焼き 金 豆腐入りひじきの煮物 ～たまねぎの味噌汁	フルーツ さつまいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、しらたき、米粒麦(切断麦)、焼ぶ(板ふ)、ごま油	牛乳、ほっけ(焼き干し)、木綿豆腐、卵、無塩バター、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛み	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、ひじき、えだまめ、生わかめ		牛乳 ウエハース 牛乳 さつまいものパウンドケーキ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 30.0 g カルシウム 506 mg	

★人気メニュー★【メロンラスク】

斗》

- パン 2枚
ホットケーキミックス 大さじ4
バター 20g
グラニュー糖 大さじ1
レモン汁 少々
グラニュー糖 適量

 - ①. 溶かしたバター、牛乳、レモン汁を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
 - ②. グラニュー糖をパンより少し大きい皿に広げておく。オーブンを180℃に予熱する。
 - ③. パンの片面に①を生地に塗り、グラニュー糖を軽く押し付ける。
 - ④. ③を天板に並べ、温めたオーブンで9分ほど焼く。ほんのりきつね色になるとから取り出し、食べやすい大きさに切る。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

3日（金）誕生会

25日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)