

3月の献立目標

1年間を反省しよう

上から園・小・中の栄養価を表示しています

日	曜	献立名	主 な 材 料				I補キ*	たんぱく質		
			赤 おもに体をつくるものになるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもにエネルギーのもとになるもの	kcal			g	
ひなまつり献立 										
2	月	ちらしずし	とりにく	にんじん	ほししいたけ	こめ きょうかまい さとう	ごま	564	28.5	
		いわしのかぼすレモンに	いわしのかぼすレモンに						693	33.3
		れんこんのごまマヨあえ	かつおぶし		れんこん えだまめ		ノンエッグマヨネーズ ごま		806	37.8
		とりすましじる	どうふ とりにく かつおぶし	こんぶ	にんじん	たまねぎ えのきたけ				
		ひなあられ					ひなあられ			
卒業お祝い献立 (こども園・中学校) 										
3	火	パン いちごジャム				パン いちごジャム		615	18.3	
		コロック	コロック				あぶら	663	22.2	
		キャベツとえだまめのサラダ		にんじん	キャベツ えだまめ どうもろこし	さとう	あぶら	884	26.5	
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ はくさい セロリー にんにく	じゃがいも マカロニ				
		そつぎょうおいわいデザート(園・中)				おいわいデザート				
4	水	ごはん				こめ きょうかまい		520	23.4	
		マーボー豆腐	どうふ ぶたにく あかみそ	にんじん いら	たまねぎ しょうが にんにく	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	718	30.0	
		はるさめサラダ	チキンハム	にんじん	もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	858	35.5	
5	木	パン				パン		421	22.4	
		ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく		たまねぎ ぶなしめじ にんにく	さとう	あぶら	650	19.7	
		にくだんごのスープ	とりにく とぶたにくのミート-丸(Fe)	チンゲンサイ にんじん	はくさい ほししいたけ	はるさめ		705	35.8	
6	金	ごはん				こめ きょうかまい		432	14.9	
		チキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも カレールウ	あぶら	650	19.7	
		フルーツミックス			みかん もも バインアップル			772	22.5	
9	月	ごはん <small>中学校なし</small>				こめ きょうかまい		472	20.8	
		なまあげのそぼろに	とりにく なまあげ	にんじん	たまねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	650	25.3	
		チンゲンサイのいためもの	ベーコン	チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく		あぶら	—	—	
10	火	パン				パン		427	20.8	
		オムレツ	オムレツ					575	27.3	
		ブロッコリーサラダ	まぐろツナ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	あぶら	680	29.7	
		マカロニスープ	ぶたにく	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ どうもろこし	マカロニ				
11	水	ごはん <small>1号児年長終了</small>				こめ		508	20.8	
		まいわしサクサクあげ	まいわしサクサクあげ				あぶら	667	25.3	
		こまつなのあえもの		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	767	27.6	
		さといものみそじる	どうふ むぎみそ	わかめ かたくちいわし	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	さといも			
12	木	セルフホットドック(たてわりパン)				パン		454	20.8	
		ウインナー キャベツのケチャップいため)	ウインナー		キャベツ	さとう		607	25.3	
		どうもろこしのポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン	じゃがいも シチュールー		720	28.3
		バナナチップス(中)					バナナチップス			
お 弁 当 の 日 										
卒業お祝い献立 (小学校) 										
16	月	わかめごはん <small>小学校6年終了</small>		わかめごはんのもと		こめ きょうかまい		474	20.5	
		チキンチキンれんこん	とりにく		れんこん えだまめ	さとう	あぶら ごま	747	27.1	
		ぶたにくとはるやさいのみそじる	どうふ ぶたにく むぎみそ	かたくちいわし	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ		812	32.8	
		そつぎょうおいわいデザート(小)				おいわいデザート				
17	火	パン <small>小学校1~4年なし</small>				パン		448	20.2	
		ポロネーゼ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ セロリー にんにく	スパゲティー	あぶら	618	26.4	
		きりほしだいこんとこまつなのサラダ	まぐろツナ	こまつな	きりほしだいこん		ノンエッグマヨネーズ	769	32.4	
18	水	ごはん <small>小学校なし</small>				こめ きょうかまい		439	20.7	
		こうやどうふのたまごとし	こおりどうふ たまご とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	563	24.5	
19	木	パン				パン		414	18.5	
		まめととりにくのトマトに	とりにく だいず ひよこまめ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ りんご	じゃがいも さとう	あぶら	563	21.1	
20	金	やさいのごまドレッシング		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま あぶら	708	29.7	
		春 分 の 日								
23	月	ごはん <small>1号児、小学、中学校終了</small>				こめ きょうかまい		416	19.5	
		ビビンバ	ぶたにく あかみそ たまご	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく	さとう	ごまあぶら ごま	623	27.0	
		すいぎょうざスープ	すいぎょうざ	にんじん いら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし			734	31.3	
24	火	げんきヨーグルト(小・中)	げんきヨーグルト							
		こくとうパン				こくとう パン		453	21.5	
		にくうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん さとう			
25	水	だいこんサラダ	まぐろツナ	ほうれんそう	だいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま			
		ごはん				こめ きょうかまい		420	21.9	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが	さとう	ごま			
26	木	なまあげのみそじる	むぎみそ なまあげ	わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
		パン				パン		434	16.8	
		キャベツいりつくね	キャベツいりつくね							
27	金	くたくさんミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
		ごはん				こめ きょうかまい		435	18.0	
		ハヤシチュー	ぶたにく	にんじん トマトジュース	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう ハヤシソウ	あぶら			
30	月	レモンサラダ	まぐろツナ	にんじん	キャベツ もやし レモン	さとう				
		外注弁当								

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。