



2022年3月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分	
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料						
火	1	ご飯 ・ タンドリーチキン ・ 野菜炒め ・ コンソメスープ (コーン、パセリ)	牛乳 鶏もも肉 きな粉	米 ごま油 上白糖 片栗粉 小麦粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 小松菜 人参 コーン パセリ粉	カレー粉 ケチャップ みりん 塩 鶏がらスープの素 ブイヨン マヨドレ	午前	牛乳	443	19	14.8	1.2
	午後						牛乳 きな粉サブレ					
	30						牛乳					
水	2	ご飯 ・ 揚げだし豆腐 ・ もやしと人参の和え物 ・ 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	牛乳 木綿豆腐 だし用かつお節 だし用昆布 わかめ ひじき	米 片栗粉 油 上白糖	大根 万能ねぎ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ 枝豆	しょうゆ みりん 白みそ 塩	午前	牛乳	411	14.1	12.2	1.2
	午後						牛乳 ひじきのおにぎり					
	30						牛乳					
行事食 (3日: ひなまつり)												
木	3	(3日)鮭のちらし寿司 (17、31日)コーンご飯 ・ さわらの照り焼き ・ キャベツののり和え すまし汁(えのき、万能ねぎ)	牛乳 ゼラチン だし用昆布 刻みのり だし用かつお節 さわら ブレンヨーグルト (3日) さけフレーク ホイップクリーム	米 上白糖 いちごジャム (17、31日) 油	人参 コーン キャベツ えのき 万能ねぎ (3日) しいたけ れんこん きゅうり いちご	しょうゆ 酒 みりん 塩 (3日) 酢 (17、31日) ブイヨン	午前	牛乳	401	22.4	10.1	1.5
	午後						麦茶 いちごのヨーグルト ムース					
	31						牛乳					
金	4	ご飯 ・ カレー風味肉じゃが ・ 青菜と人参の胡麻和え 味噌汁(油あげ、ねぎ)	牛乳 豚もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 すりごま 油揚げ 粉寒天	米 じゃがいも 上白糖	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 バナナ みかん缶 バイン缶 りんご100%ジュース	しょうゆ 酒 みりん カレー粉 白みそ	午前	牛乳	413	18	12.3	1.2
	午後						牛乳 *乳かん入りフルーフロンチ					
	18						牛乳					
土	5	ご飯 ・ 鶏肉とじゃがいもの炒め物 ・ 大根の即席漬け 味噌汁(豆腐、わかめ)	牛乳 鶏もも肉 だし用かつお節 だし用昆布 わかめ 絹豆腐	米 じゃがいも 片栗粉 油 上白糖 ごま油	人参 大根 きゅうり オレンジ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前	牛乳	400	18.4	11.4	1.2
	午後						牛乳 オレンジ マンナウエハース					
	18						牛乳					
月	7	ご飯 ・ 煮込みハンバーグ ・ 粉ふき芋 ・ コンソメスープ (チンゲン菜、玉ねぎ)	牛乳 鶏挽肉 木綿豆腐 青のり 油揚げ	米 片栗粉 油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト缶 チンゲン菜 しめじ	塩 酒 中濃ソース ケチャップ ブイヨン みりん しょうゆ	午前	牛乳	524	18.6	12.9	1.7
	午後						牛乳 しめじと油揚げの 炊き込みおにぎり					
	18						牛乳					
火	8	ご飯 ・ なすとそぼろの味噌炒め ・ マセドアンサラダ すまし汁(大根、万能ねぎ)	牛乳 豚挽肉 だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 片栗粉 ごま油 油 さつまいも ホットケーキミックス いちごジャム	なす ビーマン 人参 きゅうり コーン 大根 万能ねぎ	白みそ みりん しょうゆ 酒 酢 塩	午前	牛乳	485	16.1	16	1.6
	午後						牛乳 いちごケーキ					
	22						牛乳					
水	9	ご飯 ・ カレイの磯辺焼き ・ キャベツのごまマヨ和え 味噌汁(白菜、玉ねぎ)	牛乳 カレイ 青のり ちくわ すりごま だし用昆布	米 片栗粉 油 米粉餃子の皮	キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜 ビーマン パセリ粉	しょうゆ みりん マヨドレ 白みそ ケチャップ	午前	牛乳	404	20.9	14	1.5
	午後						牛乳 簡単ピザ					
	23						牛乳					
木	10	ご飯 ・ 厚揚げのケチャップ炒め ・ 小松菜ともやしの中華和え 中華スープ(コーン、わかめ)	牛乳 厚揚げ わかめ	米 油 上白糖 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー	なす ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 コーン パセリ粉	ケチャップ 酒 鶏がらスープの素 しょうゆ 酢 塩	午前	牛乳	443	15	15.7	2
	午後						牛乳 トマトポッキー					
	24						牛乳					
お楽しみ給食 (25日)												
金	11	(11日)ハヤシライス (25日)卵を使わないオムハヤシ ・ フレンチサラダ ・ コンソメスープ(チンゲン菜、もやし)	牛乳 豚もも肉 (25日) だし用かつお節	米 じゃがいも 油 上白糖 ホットケーキミックス (25日)片栗粉	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ きゅうり コーン もやし チンゲン菜 りんご (25日)かぼちゃ	ハヤシライスルー 酢 塩 ブイヨン	午前	牛乳	499	18.9	18	1.8
	午後						牛乳 タルトタタン風					
	25						牛乳					
土	12	ご飯 ・ ツナとかぶのチーズ焼き ・ 切干大根のそぼろ煮 味噌汁(えのき、ほうれん草)	牛乳 ツナ水煮 とろけるチーズ 油揚げ 豚ひき肉 だし用昆布	米 上白糖 油	かぶ 切干大根 人参 えのき ほうれん草	塩 しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前	牛乳	418	19.1	15.5	1.3
	午後						牛乳 マンナビスケット					
	26						牛乳					
月	14	ご飯 ・ さばの味噌煮 ・ ほうれん草ときのこのおかか和え すまし汁(ねぎ、白菜)	牛乳 さば かつお節 だし用昆布	米 上白糖 油 ホットケーキミックス	しょうが 人参 ほうれん草 しめじ 白菜 ねぎ	白みそ 酒 みりん 塩 しょうゆ	午前	牛乳	465	21	18.4	1.4
	午後						牛乳 ハムチーズ蒸しパン					
	28						牛乳					

材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

3月19日(土)は卒園式のため、給食の提供はありません。