



3月 詳細献立表



令和4年3月

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん	○		米,麦		788 kcal
	切干大根の卵焼き		ツナ,鶏卵	砂糖	にんじん,干し椎茸,切干大根	33.2 g
	ごま酢和え			ごま,砂糖,ごま油,ねりごま	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし	24.5 g
	さつまい		豆腐,油揚げ,みそ	さつまいも	大根,えのきたけ,ねぎ	
2 水	ピリ辛五目あんかけ丼	○	みそ,豚肉,鶏肉	米,麦,油,砂糖,ねりごま,ごま,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,小松菜	761 kcal
	春雨スープ		鶏肉	春雨,ごま油	しょうが,にんじん,エリンギ,白菜,青梗菜	27.8 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類	21.8 g
3 木	ちらし寿司	○	高野豆腐,油揚げ,鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,さやえんどう	834 kcal
	魚のレモン香り揚げ		鯛	でん粉,小麦粉,油,砂糖	レモン	38.1 g
	すまし汁		豆腐,かまぼこ		大根,えのきたけ,菜花	32.7 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖		
4 金	チリビーンズコッパサンド	○	豚肉,大豆,チーズ	コッパパン,油,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ	759 kcal
	コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	27.6 g
	クマラスープ		牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,さつまいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,しょうが,パセリ	29.9 g
7 月	キムチチャーハン	○	豚肉	米,麦,油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,白菜キムチ,青梗菜	774 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油,じゃがいも,でん粉		25.1 g
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮,ごま油	しょうが,にんじん,干し椎茸,もやし,ねぎ,小松菜	25.9 g
8 火	あげパン(ココア)	○		コッパパン,油,砂糖		806 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,ホールトマト,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ	29.9 g
	大根サラダ		ツナ	ごま,油,砂糖	大根,きゅうり,にんじん	32.4 g
9 水	ごはん	○		米,麦		826 kcal
	のりふりかけ		のり	ごま油,ごま		31.4 g
	肉じゃが		豚肉	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	23.9 g
	じゃこ入りおひたし		ちりめんじゃこ		キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	
10 木	四川豆腐丼	○	みそ,豚肉,大豆,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら	750 kcal
	卵とわかめのスープ		鶏肉,鶏卵,わかめ	でん粉	しょうが,白菜,えのきたけ,ねぎ	31.4 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類	23.1 g
11 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		776 kcal
	もうかさめのカレー揚げ		もうかさめ	でん粉,油	しょうが	31.4 g
	ごま和え			ごま,砂糖,ねりごま	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	25.8 g
	ざくざく汁		鶏肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,さといも	にんじん,大根,ごぼう	
14 月	鮭ピラフ	○	鮭	米,麦,油,バター	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン	814 kcal
	チキンポトフ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも	切り,にんじん,たまねぎ,しょうが,しめじ,キャベツ,パセリ	26.8 g
	紅茶ケーキ		牛乳,鶏卵	小麦粉,無塩バター,砂糖		28.5 g
15 火	ジャージャー麺	○	みそ,豚肉,大豆	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,もやし	862 kcal
	魚とれんこんの風味揚げ		めかじき,青のり	油,でん粉	しょうが,にんにく,れんこん	38.6 g
	果物(いちご)				いちご	31.9 g
16 水	チキンカレーライス	○	鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん	897 kcal
	わかめサラダ		わかめ	油,ごま油,砂糖,ごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	24.1 g
	フルーツポンチ			砂糖	黄桃(缶),パインアップル(缶),みかん(缶)	24.9 g
17 木	赤飯	○	小豆	米,もち米,ごま		832 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	砂糖,でん粉,油	にんにく,しょうが	34.7 g
	からし和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	28.6 g
	けんちん汁		豆腐,油揚げ	こんにゃく,さつまいも	にんじん,大根,ねぎ	
22 火	ごはん	○		米,麦		819 kcal
	さばのピリ辛焼き		さば	砂糖,ごま油	にんにく,しょうが	30.6 g
	チョレギサラダ		のり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	31.7 g
	中華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	油,でん粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ねぎ	
23 水	豚のしょうが焼き丼	○	豚肉	米,麦,油,砂糖,つきこんにゃく,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	782 kcal
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	じゃがいも	大根,ねぎ,小松菜	30.7 g
	果物(かんきつ類)				かんきつ類	21.0 g
24 木	スパゲティミートソース	○	豚肉,大豆	スパゲティ,油,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,トマトピューレ,ホールトマト,にんじん,マッシュルーム,しめじ,ピーマン	799 kcal
	ツナポテトサラダ		ツナ	じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	28.0 g
	フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース,みかん(缶),パインアップル(缶)	25.6 g

※3月は、感染症による欠食の対応はいたしません。詳しくは、2月15日(火)配布の通知を御確認ください。※