

3月 献立表

日	曜日	献立	牛乳	黄の食品	熱や力の元になる	赤の食品	血や肉になる	緑の食品	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
1	水	WBC応援メニュー（オーストリア） パン カルトツフェルズuppe シュニッツェル ザワークラウト風キャベツのサラダ		★まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら あぶら ★バター あぶら	フランクフルト いんげんまめペースト ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ	683 kcal 33.4 g 31.5 g
2	木	菜の花ごはん なめこ汁 さけの西京焼き 和風サラダ		こめ むぎ さとう さんおんとう	あぶら すりごま あぶら	★たまご みそ もめんどうふ ★さけ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こまつな なのはな にんじん	なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	597 kcal 33.8 g 18.9 g
3	金	ひなまつりメニュー ちらしずし みそ汁 ひじきサラダ ピーチゼリー		こめ さんおんとう なまふ さとう	あぶら すりごま	とりにく あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★ひじき かんでん	にんじん さやいんげん ほうれんそう	かんぴょう ねぎ ほししいたけ キャベツ コーン えだまめ ★ネクター ★もも	604 kcal 18.7 g 18.3 g
4	土	キムチチャーハン ちんげんさいの中華スープ パイン&ナタデココ		こめ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく ★キムチ たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ パイナップル ナタデココ	584 kcal 18.0 g 19.4 g
6	月	小松菜じゃこの混ぜご飯 江戸っ子煮 ゆかり漬け		こめ さとう こんにやく さんおんとう	いりごま あぶら	あぶらあげ ぶたにく こうやどうふ だいず	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	こまつな にんじん だいこんのは	しょうが ごぼう たけのこ だいこん きゅうり	585 kcal 22.7 g 22.8 g
7	火	WBC応援メニュー（韓国） ごはん わかめスープ 手作りチヂミ チャプチェ		こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも はるさめ	いりごま ごまあぶら	もめんどうふ ぶたにく	★ぎゅうにゅう ★わかめ	こまつな にら にんじん ピーマン	ねぎ たまねぎ エリンギ ほししいたけ たけのこ	638 kcal 21.7 g 15.2 g
8	水	カレーライス オニオンドレッシングサラダ おたのしみくだもの		こめ じゃがいも こむぎこ はちみつ	あぶら あぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり コーン くだもの	640 kcal 17.2 g 22.6 g
9	木	WBC応援メニュー（チェコ） パン グラーシュスープ ブランボラーク		★ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	★バター	ぶたにく ★たまご	★ぎゅうにゅう こなチーズ	ホールトマト	しょうが キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	612 kcal 25.3 g 25.4 g
10	金	WBC応援メニュー（中国） ごはん 中華コーンスープ 酢豚 杏仁豆腐風ゼリー		こめ でんぶん コーンスターチ さんおんとう さとう	あぶら	もめんどうふ ★たまご ぶたにく	★ぎゅうにゅう かんでん ★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ねぎ コーン しょうが たまねぎ たけのこ	674 kcal 27.6 g 21.9 g
13	月	スパゲティ・ミートソース パリパリサラダ お楽しみデザート		スパゲティ こむぎこ じゃがいも はちみつ	オリーブオイル あぶら あぶら	ぶたにく かんそうだいず	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん トマトピューレ ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり キャベツ きよみ いちご パイナップル	636 kcal 24.7 g 20.3 g
14	火	ごはん とり野菜汁 白身魚のコーンマヨ焼き ベーコンと野菜のソテー		こめ しらたき	★エッグケアマヨネーズ あぶら	とりにく ★さかな ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこんのは さやいんげん	はくさい だいこん ねぎ まいたけ たまねぎ コーン キャベツ	578 kcal 27.3 g 20.0 g
15	水	フルーツサンド ソーセージと白菜のスープ ポテトのピザグラタン		★コッペパン じゃがいも パンこ	ごまあぶら あぶら	フランクフルト ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ピザチーズ	にんじん こまつな ピーマン	★もも パイナップル ★みかん いちご はくさい コーン えのきたけ にんにく たまねぎ	656 kcal 21.2 g 31.6 g
16	木	BOOKメニュー きのこごはん とん汁 ごまドレッシングサラダ		こめ むぎ さんおんとう こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら あぶら すりごま	とりにく あぶらあげ ぶたにく もめんどうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり もやし	624 kcal 23.0 g 26.4 g
17	金	チキンピラフ さつまいもの野菜スープ おたのしみくだもの		こめ さつまいも	あぶら	とりにく ベーコン	★ぎゅうにゅう	トマトジュース にんじん ホールトマト ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ くだもの	575 kcal 16.8 g 16.1 g
20	月	卒業・進級お祝いメニュー 赤飯 すましじる ハンバーグ コロコロポテトサラダ		こめ もちこめ パンこ さとう じゃがいも	いりごま あぶら ★エッグケアマヨネーズ	ささげ ★かまぼこ ぶたにく ★たまご	★にゅうさんきんいん りょう ★わかめ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ねぎ たまねぎ エリンギ えだまめ コーン	602 kcal 21.8 g 13.6 g
23	木	ごはん キャベツのみそしる 五目豆腐 ヨーグルト		こめ じゃがいも しらたき さんおんとう	あぶら	みそ ぶたにく やきどうふ	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう はくさい たけのこ グリーンピース	646 kcal 23.3 g 20.2 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。