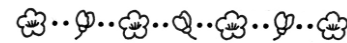


2023年3月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量
1 水	ご飯 さばの甘酢あんかけ キャベツとささみの和え物 パイン缶 味噌汁(ほうれん草)	精白米 さば、片栗粉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ きゃべつ、にんじん、鶏ささみ、ごま油、白ごま パイン缶 ほうれん草、えのきだけ	熱量 406 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g
2 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのサラダ みかん缶 味噌汁(さつまい)	精白米 木綿豆腐、豚肉、はくさい、にんじん、長葱、しいたけ、しらたき もやし、きゅうり、カニカマ、コーン、中華ドレッシング みかん缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 385 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 9.4 g 塩分 1.7 g
3 金	【ひなまつり】 ちらし寿司 とり天 菜の花のおかか和え ひなまつり三色ゼリー / すまし汁(花麩)	水 精白米、にんじん、れんこん、油揚げ、かまぼこ、鰹節、絹さや、桜でんぶ、刻みのり 鶏肉、しょうが、天ぷら粉 菜の花、しめじ、糸けすり ゼリーの素、牛乳、粉寒天、いちご / 花麩、わかめ	熱量 477 kcal 蛋白 24.4 g 脂質 8.6 g 塩分 1.7 g
6 月	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ りんご缶 味噌汁(高野豆腐)	精白米 豚肉、もやし、こまつな、にんじん、ごま油、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ りんご缶 高野豆腐、いんげん	熱量 402 kcal 蛋白 15.1 g 脂質 13.2 g 塩分 1.2 g
7 火	サンマーマン 南瓜の甘煮 フルーツカクテル缶&チーズ	中華めん、豚肉、もやし、にんじん、にら、きくらげ、ごま油、片栗粉 かぼちゃ フルーツカクテル缶、チーズ	熱量 400 kcal 蛋白 17.7 g 脂質 9.6 g 塩分 1.7 g
8 水	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き 白菜サラダ バナナ 根菜汁	精白米、押し麦 鶏肉、塩麹 ツナ缶、はくさい、きゅうり、にんじん、中華ドレッシング バナナ 絹豆腐、ごぼう、大根、こんにゃく、にんじん	熱量 389 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 10.6 g 塩分 1.2 g
9 木	ご飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜のカラフルソテー 洋梨缶 コンソメスープ(カリフラワー)	精白米 豚肉、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、スキムミルク、塩、油、デミソース、ケチャップ チンゲン菜、エリンギ、人参、コーン、グリーンピース 洋なし缶 カリフラワー、きゃべつ	熱量 398 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 13.6 g 塩分 1.1 g
10 金	ご飯 さわらのバター醤油焼き 大豆の五目煮 フルーツヨーグルト 味噌汁(里芋)	精白米 さわら、マーガリン 大豆、にんじん、こんにゃく、ひじき、絹さや ヨーグルト、黄桃缶 さといも、油揚げ	熱量 414 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g
13 月	食パン・いちごジャム はんぺんチーズフライ キャベツのゴママヨサラダ 白桃缶 牛乳	食パン、いちごジャム はんぺん、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、中濃ソース きゃべつ、にんじん、いんげん、マヨネーズ、白すりごま 白桃缶 牛乳	熱量 417 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 13.5 g 塩分 1.9 g
14 火	カレーライス ブロッコリーサラダ りんご缶 コンソメスープ(かぶ)	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク ブロッコリー、ハム、コーン りんご缶 かぶ根、かぶ葉、にんじん	熱量 411 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g
15 水	ご飯 さばの甘酢あんかけ キャベツとささみの和え物 パイン缶 味噌汁(ほうれん草)	精白米 さば、片栗粉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ きゃべつ、にんじん、鶏ささみ、ごま油、白ごま パイン缶 ほうれん草、えのきだけ	熱量 406 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g
16 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのサラダ みかん缶 味噌汁(さつまい)	精白米 木綿豆腐、豚肉、はくさい、にんじん、長葱、しいたけ、しらたき もやし、きゅうり、カニカマ、コーン、中華ドレッシング みかん缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 385 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 9.4 g 塩分 1.7 g

日	献立名	材料名	栄養量
17 金	ご飯 とり天 菜の花のおかか和え カルシウムウエハース すまし汁(花麩)	精白米 鶏肉、しょうが、天ぷら粉 菜の花、しめじ、糸けすり カルシウムウエハース 花ふ、わかめ	熱量 350 kcal 蛋白 19.1 g 脂質 8.7 g 塩分 1.1 g
20 月	ふりかけご飯 豚肉の塩だれ炒め ポテトサラダ りんご缶 味噌汁(高野豆腐)	精白米、ふりかけ 豚肉、もやし、こまつな、にんじん、ごま油、片栗粉 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ りんご缶 高野豆腐、いんげん	熱量 415 kcal 蛋白 15.8 g 脂質 13.8 g 塩分 1.5 g
21 火	 春分の日 		
22 水	麦ご飯 鶏肉の塩麹焼き 白菜サラダ バナナ 根菜汁	精白米、押し麦 鶏肉、塩麹 ツナ缶、はくさい、きゅうり、にんじん、中華ドレッシング バナナ 絹豆腐、ごぼう、大根、こんにゃく、にんじん	熱量 389 kcal 蛋白 17.4 g 脂質 10.6 g 塩分 1.2 g
23 木	ご飯 煮込みハンバーグ チンゲン菜のカラフルソテー 洋梨缶 コンソメスープ(カリフラワー)	精白米 豚肉、玉ねぎ、パン粉、卵、牛乳、スキムミルク、塩、油、デミソース、ケチャップ チンゲン菜、エリンギ、人参、コーン、グリーンピース 洋なし缶 カリフラワー、きゃべつ	熱量 398 kcal 蛋白 15.3 g 脂質 13.6 g 塩分 1.1 g
24 金	ご飯 さわらのバター醤油焼き 大豆の五目煮 フルーツヨーグルト 味噌汁(里芋)	精白米 さわら、マーガリン 大豆、にんじん、こんにゃく、ひじき、絹さや ヨーグルト、黄桃缶 さといも、油揚げ	熱量 414 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g
27 月	ご飯 はんぺんチーズフライ キャベツのゴママヨサラダ 白桃缶 味噌汁(南瓜)	精白米 はんぺん、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ、中濃ソース きゃべつ、にんじん、いんげん、マヨネーズ、白すりごま 白桃缶 かぼちゃ、長葱	熱量 406 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 9.6 g 塩分 1.9 g
28 火	カレーライス ブロッコリーサラダ りんご缶 コンソメスープ(白菜)	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、スキムミルク ブロッコリー、ハム、コーン りんご缶 かぶ根、かぶ葉、にんじん	熱量 411 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g
29 水	ご飯 さばの甘酢あんかけ キャベツとささみの和え物 パイン缶 味噌汁(ほうれん草)	精白米 さば、片栗粉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ きゃべつ、にんじん、鶏ささみ、ごま油、白ごま パイン缶 ほうれん草、えのきだけ	熱量 406 kcal 蛋白 17.0 g 脂質 11.7 g 塩分 1.7 g
30 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのサラダ みかん缶 味噌汁(さつまい)	精白米 木綿豆腐、豚肉、はくさい、にんじん、長葱、しいたけ、しらたき もやし、きゅうり、カニカマ、コーン、中華ドレッシング みかん缶 さつまいも、玉ねぎ	熱量 385 kcal 蛋白 14.7 g 脂質 9.4 g 塩分 1.7 g
31 金	 卒園式 		

※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。

