



2024年3月の予定献立表



日	献立名	使用材料	栄養量	
1 金	☆ひなまつり☆ ひな寿司(洋風ちらし寿司) 照り焼きハンバーグ 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)	精白米、ツナ缶、にんじん、コーン、絹さや、豚糸豚、桜でんぶ、刻みのり、にんじん 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、卵、片栗粉 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、万能葱	熱量 24.3 g 蛋白質 15.7 g 脂質 1.9 g	553 kcal
4 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 416 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	
5 火	ご飯 とり天 白菜サラダ バナナ 根菜汁	精白米 鶏むね肉、しょうが、つぶら粉 ツナ缶、はくさい、にんじん バナナ 絹豆腐、蓮根、大根、こんにゃく、にんじん	熱量 409 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.3 g 塩分 0.9 g	
6 水	サンマーズン 南瓜の甘煮 みかん缶&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 みかん缶、チーズ	熱量 397 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 9.6 g 塩分 1.7 g	
7 木	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、しいたけ、ひじき、絹さや ヨーグルト、フルーツカクテル缶 さといも、油揚げ	熱量 413 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g	
8 金	カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コンソメスープ(かぶ)	精白米、豚挽肉、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 黄桃缶 かぶ根、かぶ葉、にんじん	熱量 412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g	
11 月	ご飯 はんぺんチーズフライ 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 はんぺん、スライスチーズ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース 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 403 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	
12 火	食パン・いちごジャム チキンムニエルデミソース 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 鶏肉、小麦粉、マーガリン、デミソース、ケチャップ、玉ねぎ 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 409 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.8 g 塩分 1.0 g	
13 水	麦ご飯 さばの甘酢あんかけ 小松菜とささみの和え物 パイン缶 味噌汁(にら)	精白米、押し麦 さば、片栗粉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ、片栗粉 こまつな、にんじん、鶏ささみ、ごま油 パイン缶 にら、えのきだけ	熱量 403 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.5 g 塩分 1.7 g	
14 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのサラダ オレンジ 味噌汁(さつまいも)	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 オレンジ さつまいも、玉ねぎ	熱量 383 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 塩分 1.7 g	
15 金	ご飯 照り焼きハンバーグ 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 豚挽肉、玉ねぎ、パン粉、牛乳、スキムミルク、卵、片栗粉 菜の花、しめじ、糸けすり 骨にカルシウムウエハース 花ふ、万能ねぎ	熱量 412 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 13.2 g 塩分 1.4 g	
18 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 416 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 13.8 g 塩分 1.7 g	

日	献立名	材料名	栄養量	
19 火	カレーライス ブロッコリーサラダ 黄桃缶 コンソメスープ(かぶ)	精白米、豚挽肉、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 黄桃缶 かぶ根、かぶ葉、にんじん	熱量 412 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 11.7 g 塩分 1.8 g	
20 水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸			
21 木	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、しいたけ、ひじき、絹さや ヨーグルト、フルーツカクテル缶 さといも、油揚げ	熱量 413 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 12.4 g 塩分 1.6 g	
22 金	🎈🎈🎈🎈🎈🎈 卒園式 🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈			
25 月	ご飯 はんぺんチーズフライ 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 はんぺん、スライスチーズ、小麦粉、卵、パン粉、中濃ソース 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 403 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 9.8 g 塩分 2.1 g	
26 火	ご飯 チキンムニエルデミソース キャベツのゴママヨ和え 白桃缶 味噌汁(じゃが芋)	精白米 鶏肉、小麦粉、マーガリン、デミソース、ケチャップ、玉ねぎ 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 じゃが芋、わかめ	熱量 404 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 14.0 g 塩分 1.2 g	
27 水	麦ご飯 さばの甘酢あんかけ 小松菜とささみの和え物 パイン缶 味噌汁(にら)	精白米、押し麦 さば、片栗粉、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ケチャップ、片栗粉 こまつな、にんじん、鶏ささみ、ごま油 パイン缶 にら、えのきだけ	熱量 403 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 11.5 g 塩分 1.7 g	
28 木	ご飯 すき焼き風煮 もやしのサラダ オレンジ 味噌汁(さつまいも)	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 オレンジ さつまいも、玉ねぎ	熱量 383 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.9 g 塩分 1.7 g	
29 金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 給食提供お休み 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸			



※献立は材料仕入の都合により変更することがあります。