



# 3月 予定献立表(普通食)



日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				①熱量	②蛋白質	③脂質	血や肉になるもの	力や体温になるもの
1 金	牛乳	ちらし寿司 鶏肉と大根の煮物 菜の花のすまし汁・みかん	カルピス ゼリー いちご風味大福	562 kcal 15.1 g 8.3 g	719 kcal 19 g 11 g	カルピス 鶏肉 豆腐	米・コーン ピーチゼリー もち米粉・餡子・ストロベリーソース	椎茸・人参・れんこん・絹さや 大根・人参 菜の花・みかん
2 土	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・スープ	牛乳 チーズ ビスケット	475 kcal 20.4 g 16.9 g	608 kcal 26 g 22 g	鶏肉・豆腐・牛乳 チーズ わかめ	米・ビスケット	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
4 月	牛乳	サケの照り焼き・ブロッコリー わかめサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	484 kcal 22.2 g 18.1 g	620 kcal 28 g 23 g	サケ・牛乳 わかめ・魚肉ソーセージ わかめ	コーン・小麦粉 米	ブロッコリー 胡瓜・カリフラワー 大根
5 火	牛乳	ハンバーグ・ミニトマト もやしサラダ ごはん・スープ	牛乳 豆腐ホットケーキ	557 kcal 18.7 g 17 g	713 kcal 24 g 22 g	鶏肉・牛乳 豆腐	パン粉 コーン・小麦粉 米	玉葱・ミニトマト もやし・人参 えのき・白菜
6 水	牛乳	五目あんかけ焼きそば シュウマイ スープ・りんご	麦茶 わかめおにぎり	491 kcal 19.8 g 9.5 g	628 kcal 25 g 12 g	豚肉・牛乳 シュウマイ・わかめ わかめ	焼きそば麺・コーン 米	玉葱・人参・白菜・椎茸 長ねぎ・りんご
7 木	牛乳	タラのみぞれ餡・ミニゼリー ブロッコリーとツナのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 スパイシーポテト	458 kcal 20.9 g 13.9 g	586 kcal 27 g 18 g	タラ・牛乳 ツナ 豆腐	ミニゼリー コーン・じゃがいも 米	大根 ブロッコリー・人参 しめじ
8 金	牛乳	鶏肉の唐揚げ・オレンジ 和風サラダ ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ コーンフレーク	503 kcal 23.3 g 13.8 g	644 kcal 30 g 18 g	鶏肉・牛乳 竹輪	ごま 米・コーンフレーク	にんにく・生姜・オレンジ キャベツ・人参・バナナ えのき・長ねぎ
9 土	牛乳	和風ツナパスタ コールスローサラダ スープ・チーズ	牛乳 プリン ビスコ	451 kcal 15.7 g 16.3 g	577 kcal 20 g 21 g	ツナ・牛乳 プリン チーズ	スパゲティ コーン	しめじ・玉葱・にんにく キャベツ・胡瓜 えのき・人参
11 月	牛乳	サバの塩焼き・ミニゼリー ひじきの煮物 ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	457 kcal 21 g 11 g	585 kcal 27 g 14 g	サバ・牛乳 ひじき・油揚げ・きな粉 わかめ	ミニゼリー マカロニ 米	人参・椎茸 玉葱
12 火	牛乳	ポークビーンズ風・ブロッコリー ビーフソテー ごはん・すまし汁	牛乳 ジャーマンポテト	441 kcal 19.2 g 12.5 g	564 kcal 25 g 16 g	鶏肉・牛乳 ベーコン 豆腐	ビーフン・じゃがいも 米	玉葱・人参・ブロッコリー 椎茸・キャベツ もやし
13 水	牛乳	鶏南蛮うどん キャベツサラダ みかん缶	麦茶 鮭おにぎり	377 kcal 15 g 7.9 g	483 kcal 19 g 10 g	鶏肉・牛乳 さつま揚げ・鮭フレーク	うどん ごま・米	玉葱・人参・小松菜・長ねぎ キャベツ・胡瓜 みかん缶
14 木	牛乳	サワラの蒲焼き・ミニトマト 切干大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 ジャムサンド	556 kcal 24.1 g 5.7 g	712 kcal 31 g 7 g	サワラ・牛乳 さつま揚げ 豆腐	食パン・イチゴジャム 米	生姜・ミニトマト 切干大根・人参・椎茸 ほうれん草
15 金	牛乳	豚肉の生姜焼き・人参の甘煮 竹輪ともやしの磯和え ごはん・みそ汁	牛乳 青のりラスク	524 kcal 20.4 g 20.1 g	671 kcal 26 g 26 g	豚肉・牛乳 竹輪・海苔・青のり	麩 米	玉葱・生姜・人参 もやし・胡瓜 なめこ・長ねぎ
16 土	牛乳	鶏肉の混ぜご飯 わかめサラダ すまし汁・オレンジ	牛乳 せんべい ゼリー	469 kcal 15.9 g 10.6 g	600 kcal 20 g 14 g	鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ	米 コーン・せんべい 里芋・ゼリー	椎茸・人参・長ねぎ もやし 玉葱・オレンジ
18 月	牛乳	豚じゃが(カレー味)・チーズ 胡瓜のごまナムル ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	550 kcal 24.1 g 15.8 g	704 kcal 31 g 20 g	豚肉・チーズ・牛乳 わかめ	じゃがいも ごま・小麦粉・餡子 米	玉葱・人参 胡瓜 なめこ・長ねぎ
19 火	牛乳	サケの野菜あんかけ さつまいもの煮物・バナナ ごはん・みそ汁	牛乳 せんべい ゼリー	532 kcal 19.5 g 7.5 g	681 kcal 25 g 10 g	サケ・牛乳 わかめ	さつまいも・せんべい 米・ゼリー	玉葱・人参 バナナ えのき
21 木	牛乳	白身魚のパン粉焼き・人参の甘煮 ハムサラダ ごはん・スープ	牛乳 シュガートースト	484 kcal 20.2 g 14.4 g	620 kcal 26 g 18 g	サワラ・牛乳 ハム	パン粉 食パン 米	人参 もやし・胡瓜 えのき・小松菜
22 金	牛乳	ツナコーンカレー コールスローサラダ オレンジ	麦茶 いちごヨーグルト ビスケット	486 kcal 12.4 g 17 g	622 kcal 16 g 22 g	ツナ・牛乳 ヨーグルト	米・コーン いちごジャム	玉葱 キャベツ・人参・胡瓜 オレンジ
23 土	牛乳	豚丼 切干の中華風サラダ みそ汁・パイン缶	牛乳 バームクーヘン	466 kcal 20 g 15 g	596 kcal 26 g 19 g	豚肉・牛乳 わかめ・卵 豆腐	米 小麦粉	玉葱 切干大根・胡瓜 もやし・パイン缶
25 月	牛乳	プリの竜田揚げ・チーズ 切干大根煮 ごはん・みそ汁	牛乳 お麩きな粉	442 kcal 24.5 g 29.8 g	566 kcal 31 g 38 g	プリ・チーズ・牛乳 さつま揚げ・きな粉	麩 米	切干大根・人参・椎茸 玉葱・えのき
26 火	牛乳	タンドライチキン・オレンジ ポテトサラダ ごはん・スープ	牛乳 ミートマカロニ	474 kcal 19.8 g 17.6 g	607 kcal 25 g 23 g	鶏肉・牛乳 ハム・鶏肉・豚肉	じゃがいも・コーン・マカロニ 米	オレンジ 胡瓜・玉葱・人参 人参・玉葱
27 水	牛乳	ナポリタン ごま風味サラダ スープ・りんご	麦茶 おおかチーズおにぎり	540 kcal 22.2 g 18.5 g	691 kcal 28 g 24 g	ソーセージ・牛乳 鯉節・チーズ	スパゲティ ごま・米 コーン	玉葱・ピーマン・マッシュルーム キャベツ・胡瓜 大根・りんご
28 木	牛乳	サバの生姜焼き・ブロッコリー マカロニサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 ごま塩トースト	504 kcal 22.2 g 18.5 g	645 kcal 28 g 24 g	サバ・牛乳 ハム	マカロニ・ごま・食パン 米	生姜・ブロッコリー 胡瓜・人参 しめじ・キャベツ
29 金	牛乳	鶏挽と春雨の炒め物・ミニトマト 野菜の塩昆布和え ごはん・スープ	牛乳 ふかしおさつ	458 kcal 14.3 g 15.1 g	586 kcal 18 g 19 g	鶏肉・牛乳 塩昆布	春雨 さつまいも 米	玉葱・人参・ミニトマト 胡瓜・キャベツ しめじ・長ねぎ
30 土	牛乳	肉団子の甘酢あん 青菜の煮浸し ごはん・スープ	牛乳 せんべい ゼリー	540 kcal 18 g 17 g	691 kcal 23 g 22 g	鶏肉・牛乳 しらす	せんべい 米・ゼリー	玉葱 小松菜・しめじ 人参・えのき

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	485 kcal	19.4 g	15.2 g	200 mg	2.1 mg
実際	491 kcal	18.6 g	14.7 g	213 mg	2.1 mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	200 μg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実際	216 μg	0.25 mg	0.31 mg	21 mg	1.6 g

3-5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	625 kcal	21.1 g	18.2 g	230 mg	2.5 mg
実際	628 kcal	24.9 g	17.9 g	242 mg	2.3 mg
3-5歳	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	塩分
目標値	187 μg	0.28 mg	0.32 mg	20 mg	2.0 g
実際	230 μg	0.36 mg	0.39 mg	27 mg	2.2 g

\*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

\*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますのでお確かめ下さい