

3がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	○	ごはん てりやきハンバーグ だいこんサラダ ABCスープ	飲用牛乳 豚ひき肉 卵 鶏肉 ベーコン	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ にんにく セロリ	624	16.1
3火	○	ちらしずし すましじる ももゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 刻みのり 飲用牛乳 豆腐 かまぼこ パールアガー	米 米粒麦 砂糖 油 麩	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ 根深ねぎ 糸みつば ももジュース	583	14.6
4水	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき にんじんシリシリ どさんこじる	飲用牛乳 さば ツナ 豚肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも 豆乳クリームバター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	610	18.5
5木	○	きなこあげパン ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	きな粉 飲用牛乳 豚肉 白いんげん クリーム	ねじりパン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン パセリ	600	15.3
6金	○	むぎごはん マーボー豆腐 ナムル くだもの(せとか)	飲用牛乳 豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんじん だけのこ しいたけ にんにく いら 根深ねぎ キャベツ こまつな せとか	582	17.0
9月	○	みそラーメン だいがくいも カルシウムサラダ	豚ひき肉 みそ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ ひじき ツナ	中華めん ラード バター ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ 黒ごま 白すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい コーン チンゲンサイ キャベツ ほうれんそう	613	15.2
10火	○	ごはん はたけのおにくあまからに コーンサラダ かきたまじる	飲用牛乳 大豆ミート 卵 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	653	16.2
11水	○	ポークカレー カラフルサラダ おかしなめだまやき	豚肉 大豆 飲用牛乳 粉寒天	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油 油 乳酸飲料	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ 桃缶	679	12.6
12木	○	ごはん さけのみそマヨやき いそかあえ よしのじる	飲用牛乳 さけ みそ 刻みのり 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 緑豆もやし キャベツ ほうれんそう だいこん しいたけ こねぎ	562	20.3
13金	○	キムチチャーハン てづくりジャンボぎょうざ わかめスープ	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 米粒麦 ごま油 砂糖 油 ぎょうざの皮	にんにく にんじん 根深ねぎ キムチ 葉ねぎ キャベツ いら しょうが だけのこ はくさい	633	15.0
16月	○	ごはん さばのみそに もやしとコーンのおひたし さわにわん	飲用牛乳 さば みそ 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 片栗粉	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし コーン こまつな にんじん しいたけ かぶ かぶ葉	570	18.6
17火	○	ねりまスパゲティ バジルドレッシングサラダ チーズケーキ	ツナ 刻みのり 飲用牛乳 卵 クリームチーズ 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油	パセリ だいこん キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ レモン	628	15.3
18水	○	わかめごはん あつやきたまご じゃがいものきんぴら みそじる	わかめご飯の素 飲用牛乳 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	切干しいたけ にんじん たまねぎ こねぎ さやいんげん えのきたけ 根深ねぎ	608	17.6
19木	○	ぶたにくの Kochuジャンどん はるさめスープ サイダーパンチ	豚肉 みそ 飲用牛乳 ハム 豆腐 寒天	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 炭酸飲料	にんにく しょうが ごぼう にんじん 緑豆もやし ビーマン はくさい いら 根深ねぎ りんご缶 もも缶 パイン缶	686	16.9
23月	○	おせきはん とりにくのからあげ ほうれんそうのあえもの おいわいすましじる くだもの(いちご)	あずき 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 片栗粉 油 砂糖	しょうが キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう かぶ しいたけ 根深ねぎ 糸みつば いちご	536	19.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	611	16.5	30.9	2.5	326	96	2.3	226	0.30	0.47	15	6.6