



3月分 予定こんだて表



日	曜日	献立名		主な食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる			おもに体の調子を整える
3	月	ひなすし		ひなまつりこんだて メバルのたつたあげ なのはなのすましじる さくらもち	こめ さとう ごま あぶら	えび きんしたまご メバルたつたあげ とうふ わかめ やきふ	にんじん ししいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう	672	25.9
4	火	2しよく あげパン (まっちゃん・ ココア)		せれ外あげパン ：1～3年はクラスごとにコ コアあじかまっちゃんあじをえらびます。 とうふのスープに ひじきのマリネ	こどもパン(小麦・乳含む) あぶら さとう ココア でんぷん	とうふ ほたて あさり とりにく ひじき えだまめ	まっちゃん かぶ たまねぎ にんじん けんちんしょうが	627	24.0
5	水	むぎごはん		たにんどん こざかないりまつばいも いよかん	こめ むぎ あぶら さとう あぶら でんぷん	たまご ぶたにく かえりにほし	にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ グリーンピース	652	23.5
6	木	えびピラフ		かぶのこめシチュー スパイシーポテト&ピーズ きよみオレンジ	こめ あぶら こめこ あぶら シチュールク(小麦・乳不使用) じゃがいも でんぷん あぶら	えび とりにく ベーコン とうにゅう ミックスピーズ ひよこめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん かぶ たまねぎ しめじ	620	27.2
7	金	ピビンバ		かんこくのりょうり こいわしのからあげ トックスープ	こめ さとう あぶら ごま でんぷん あぶら トック あぶら	ぶたにく こいわし とりにく	にんにく しょうが だいずもやし だいこん にんじん こまつな	614	27.1
10	月	むぎごはん		こまつなふりかけ サバのだししょうゆやき こうやとうふのうまに	こめ むぎ あぶら さとう ごま あぶら さとう	ちりめんじゃこ サバのだししょうゆづけ とりにく こうやとうふ あげボール	こまつな たまねぎ にんじん えだまめ たけのこ ししいたけ しょうが	684	33.7
11	火	むぎごはん		なまあげのすきに くきわかめとえのきのあえもの いちご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく さとう あぶら	ぶたにく なまあげ くきわかめ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん えのきだけ きゅうり もやし にんにく いちご	608	24.4
12	水	じごな うどん		きょうふうたぬきうどん ちくわのいそへあげ あさづけ きんときまめのあまに	じごなうどん さとう こめこ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり こんぶ きんときまめ	にんじん ししいたけ ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ	674	28.9
13	木	コッパン		ヨーロッパやさい：カレーノケール セルフツナドック カレーノケール入りラビオリスープ おまめのデザート	コッパン(小麦・乳含む) ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) ラビオリ(小麦含む) こむぎこ さとう ごま バター なまクリーム	ツナ しろはなまめ たまご	きゅうり たまねぎ カレーノケール たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリー	706	25.7
14	金	むぎごはん		うましおにくじゃが こまつなごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう あぶら しらたき ごま さとう	ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	こまつな キャベツ もやし	575	19.4
17	月	むぎごはん		ぎゅうどん ごますあえ きよみオレンジ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき あぶら さとう ごま	ぎゅうにく さつまあげ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ こまつな もやし きよみオレンジ	579	23.7
18	火	ナン		バターチキンカレー にんじンドレッシングサラダ マスカットゼリー	ナン(小麦含む) じゃがいも さとう バター あぶら カレールク(小麦・乳不使用) さとう あぶら マスカットゼリー	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ にんにく	596	23.3
19	水	せきはん (ごましお)		そつぎょうおいわいこんだて チキンチキンごほう すましじる いちごミルクケーキ	せきはん ごましお でんぷん さとう あぶら いちごミルクケーキ(小麦・乳・卵含む)	とりにく とうふ	ごほう えだまめ こまつな しめじみつば だいこん にんじん いちご	658	25.6

★ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
★ 料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
★ スプーン・フォーク以外の日は、おはしをわずれないようにしましょう。