



3月分 予定こんだて表



日	献立名			主な食品			エネルギー (kcal)		
	曜日	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			こめ さとう ごま	えび きんしたまご	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
			メバルのたつたあげ	あぶら	メバルたつたあげ				
			なのはなのすましじる		とうふ わかめ やきふ	だいこん にんじん えのきたけ なのはな			
			さくらもち	さくらもち					
4月	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。			こどもパン(小麦・乳含む) あぶら さとう ココア		まっちゃん	627
			とうふのスープに	でんぷん	とうふ ほたて あさり とりにく	かぶ たまねぎ にんじん けんがサイ しょうが			
5月	むぎごはん		たにんどん	こめ むぎ あぶら					
			こざかないりまつばいも	さとう あぶら でんぷん	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ グリンピース			
6月	えびピラフ		かぶのこめシチュー	こめ あぶら	えび	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ			
			スパイシーポテト&ピーズ	こめこ あぶら シチュールク(小麦・乳不使用)	とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん かぶ たまねぎ しめじ			
7月	ピビンバ		かんこくのりょうり			こめ さとう あぶら ごま	ぶたにく	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
			こいわしのからあげ	でんぷん あぶら	こいわし				
10月	むぎごはん		こまつなふりかけ	こめ むぎ あぶら					
			サバのだししょうゆやき	さとう ごま	ちりめんじゃこ	こまつな			
11月	むぎごはん		こまやとうふのうまに	あぶら さとう	とりにく こまやとうふ あげボール	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		33.7	
			なまあげのすきに	さとう じゃがいも あぶら こんにやく	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん		608	
12月	じごなうどん		くきわかめとえのきのあえもの	さとう あぶら	くきわかめ	えのきたけ きゅうり もやし にんにく		24.4	
			いちご			いちご			
13月	コッパン		きょうふうたぬきうどん	じごなうどん					
			ちくわのいそへあげ	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ししいたけ ねぎ しょうが		674	
14月	むぎごはん		あさづけ	こめこ あぶら	ちくわ あおのり				
			きんときまめのあまに	さとう	こんぶ きんときまめ	きゅうり きゃべつ		28.9	
15月	コッパン		ヨーロッパやさい：カレーノケール			コッパン(小麦・乳含む)			706
			セルフツナドック	ノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	ツナ	きゅうり たまねぎ			
16月	コッパン		カレーノケール入りラビオリスープ	ラビオリ(小麦含む)		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		25.7	
			おまめのデザート	こむぎこ さとう ごま バター なまクリーム	しろはなまめ たまご				
17月	むぎごはん		うましおにくじゃが	こめ むぎ あぶら	じゃがいも さとう あぶら しらたき	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	575	
			こまつなのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし		19.4	
18月	むぎごはん		ぎゅうどん	こめ むぎ あぶら					
			こまつなあえ	さとう しらたき あぶら	ぎゅうにく さつまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ ししいたけ		579	
19月	むぎごはん		きよみオレンジ	さとう ごま	わかめ	こまつな もやし		23.7	
						きよみオレンジ			
18月	ナン		バターチキンカレー	ナン(小麦含む)					
			にんじンドレッシングサラダ	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)	とりにく チーズ きゅうにゅう 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		596	
19月	ナン		マスケットゼリー	さとう あぶら					
			キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ にんにく	マスケットゼリー		キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ にんにく		23.3	
19月	せきはん(ごましお)		そつぎょうおいわいこんだて			せきはん ごましお			658
			チキンチキンごぼう	でんぷん さとう あぶら	とりにく	ごぼう えだまめ			
20月	せきはん(ごましお)		すましじる		とうふ	こまつな しめじみつば だいこん にんじん		25.6	
			いちごミルクケーキ	いちごミルクケーキ(小麦・乳・卵含む)		いちご			

★ 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。