

3月のこんだて

1日・15日 (火)

サーモンのクリスピー焼き
たまねぎサラダ
ちゃんぽんスープ



エネルギー 490kcal
たんぱく質 24.5g
脂質 14.9g
塩分 1.4g

2日・16日 (水)

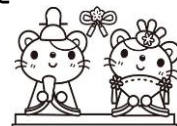
さつま芋と鶏肉の甘辛
小松菜の中華サラダ
大根の白みそ汁



エネルギー 501kcal
たんぱく質 20.1g
脂質 12g
塩分 2.5g

3日 (木)

彩りツナちらし寿司
魚の塩麴焼き青菜添え
すまし汁・フルーツ



エネルギー 502kcal
たんぱく質 23.9g
脂質 17.5g
塩分 2.2g

4日・18日 (金)

中華あんかけ
ブロッコリー炒め
コーンスープ



エネルギー 447kcal
たんぱく質 20.9g
脂質 12.9g
塩分 2.6g

7日・28日 (月)

鶏肉のケチャップ焼き
白菜のあえ物
麩のみそ汁



エネルギー 394kcal
たんぱく質 27g
脂質 8.6g
塩分 2.1g

8日・22日 (火)

カレーの煮つけ
ほうれん草のごまあえ
豆腐の旨煮椀



エネルギー 360kcal
たんぱく質 30.5g
脂質 3.9g
塩分 1.8g

9日・23日 (水)

豚肉の春雨炒め
れんこんサラダ
水菜のスープ



エネルギー 435kcal
たんぱく質 9.5g
脂質 16.1g
塩分 1.8g

10日・24日 (木)

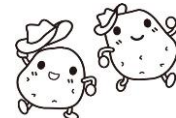
お楽しみカレー
フルーツヨーグルト



エネルギー 662kcal
たんぱく質 15.4g
脂質 28.5g
塩分 3.1g

11日 (金)

牛肉のうま煮
青のりポテトサラダ
春雨スープ



エネルギー 457kcal
たんぱく質 13.6g
脂質 16.6g
塩分 1.1g

14日・28日 (月)

豚肉のマーマレード焼き
白菜とひじきのマリネ
トマトスープ



エネルギー 431kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 16.6g
塩分 2.1g

17日・31日 (木)

鶏肉のソースかつ
ナポリタン
キャベツのスープ



エネルギー 484kcal
たんぱく質 19.5g
脂質 12.6g
塩分 2.2g

25日 (金)

そばめし・揚げ餃子
ツナサラダ・ABCスープ
フルーツ



エネルギー 605kcal
たんぱく質 16.3g
脂質 21.9g
塩分 2.8g

29日 (火)

ルーロー飯
ココロスープ
フルーツカクテル



エネルギー 479kcal
たんぱく質 19g
脂質 13.1g
塩分 1.8g

30日 (水)

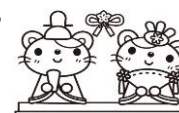
赤魚のみそ漬け焼き
切干し大根の旨煮
のっぺい汁



エネルギー 426kcal
たんぱく質 22.6g
脂質 9.8g
塩分 2.2g



3月3日は、ひな祭り
です。華やかで縁起の
良いちらし寿司を食べ
子ども達の成長を願ひ
ます。



献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 サーモンの クリスピー焼き たまねぎサラダ ちゃんぽんスープ	米、コーンフレーク 板こんにゃく マヨネーズ オリーブ油 ごま油、砂糖	さけ、牛乳、豚肉 鶏ささ身 かまぼこ	コーン、にんにく いんげん キャベツ たまねぎ にんじん	牛乳 バナナクッキー (1日) お茶 韓国おにぎり (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 さつま芋と鶏肉の甘辛 小松菜の中華サラダ 大根の白みそ汁	米、さつまいも 片栗粉、ごま油 砂糖、油 黒ごま	鶏肉、白みそ 油揚げ、ハム	だいこん、きゅうり もやし、こまつな しめじ、いんげん にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
3 (木)	彩りツナちらし寿司 魚の塩麹焼き青菜添え すまし汁 フルーツ	米、砂糖、ふ ごま	さば、ツナ油漬缶 卵、かまぼこ	オレンジ、しょうが こまつな、えのきたけ にんじん、みつば れんこん、いんげん ほうれんそう 干しいたけ	お茶 雛あられ
4 ・ 18 (金)	白飯 中華あんかけ ブロッコリー炒め コーンスープ	米、油 片栗粉、砂糖	豚肉、なると 牛乳、卵 ハム	クリームコーン缶 たまねぎ、はくさい にんじん、しょうが ピーマン、たけのこ ブロッコリー	牛乳 ツナマヨパン (4日) お茶・ぼたもち (18日)
7 ・ 28 (月)	白飯 鶏肉のケチャップ焼き 白菜のあえ物 麩のみそ汁	米、砂糖、ふ ごま	鶏肉、みそ ハム、油揚げ わかめ	はくさい、もやし しょうが、にんにく ブロッコリー にんじん	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 カレイの煮つけ ほうれん草のごまあえ 豆腐の旨煮椀	米、砂糖 ごま	かれい、木綿豆腐 鶏ささ身	もやし、こまつな にんじん、たけのこ えのきたけ、ごぼう ほうれんそう ねぎ、しょうが	牛乳 スイートポテト (8日) マシュマロサンド (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 豚肉の春雨炒め れんこんサラダ 水菜のスープ	米、はるさめ ごま油、ねりごま 砂糖、ごま	豚肉 ベーコン	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん みずな、れんこん しめじ、ブロッコリー コーン、ごぼう ねぎ、ピーマン にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 お楽しみカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、砂糖	ヨーグルト 牛肉、牛乳 フランクフルト	たまねぎ、にんじん 福神漬、コーン みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 にんにく、しょうが グリーンピース	牛乳 お菓子
11 (金)	白飯 牛肉のうま煮 青のりポテトサラダ 春雨スープ	米、じゃがいも はるさめ、油、砂糖 こんにゃく マヨネーズ ふ、ごま油	牛肉、ハム あおのり	たけのこ、きゅうり いんげん、ごぼう たまねぎ チンゲンサイ にんじん	牛乳 肉まん
14 ・ 28 (月)	白飯 豚肉のマーマレード焼き 白菜とひじきのマリネ トマトスープ	米、油、砂糖	豚肉、ベーコン ハム、チーズ ひじき	たまねぎ、キャベツ きゅうり、トマト マーマレード しめじ、しょうが はくさい	牛乳 お菓子
17 ・ 31 (木)	白飯 鶏肉のソースかつ ナポリタン キャベツのスープ	米、スバグティー オリーブ油 パン粉、油 小麦粉	ウインナー、牛乳 鶏肉	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん ねぎ	牛乳 お菓子
25 (金)	そばめし 揚げ餃子 ツナサラダ ABCスープ フルーツ	焼きそばめん、米 じゃがいも、マカロニ ぎょうざの皮、油 マヨネーズ、天かす	豚ひき肉、ツナ缶 かつお節 あおのり	たまねぎ、みかん缶 パイン缶、もやし きゅうり、キャベツ にんじん、紅しょうが しめじ、にら コーン、ねぎ	お茶 ゼリー
29 (火)	ルーロー飯 ココロスープ フルーツカクテル	米、じゃがいも 油、砂糖 ごま油	豚肉、みそ 卵	だいこん、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、にんじん チンゲンサイ たまねぎ	牛乳 ココアドーナツ
30 (水)	白飯 赤魚のみそ漬け焼き 切干し大根の旨煮 のっぺい汁	米、さといも 砂糖、油	あかうお、油揚げ 平天、みそ	だいこん、にんじん 切り干しだいこん ごぼう、ねぎ いんげん	牛乳 お菓子