

3月献立表

令和5年 3月

[未満児]

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	6(月)	7(火)	8(水)
9時	牛乳おやつ 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 りんご りんご
	ロールパン ロールパン ツバとじゃが芋のチーズ焼き まぐろ缶詰 じゃがいも ピザチーズ マヨネーズ 食塩 こしょう パセリ パン粉	麦ご飯 米 米粒麦 シウマイ 豚ひき肉 たまねぎ 生しいたけ しょうが こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 料理酒	★ 医学生会・お別れ会 ★ 赤飯 米 もち米 あずき 食塩 黒ごま 鶏のから揚げ 鶏もも しょうが 鶏がらスープ 食塩 ごま油 かたくり粉 調味油 清酒 薄力粉	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こういか むきえび	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りょうとうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが	麦ご飯 米 米粒麦 鮭のパン粉焼き(ニンニク) しょうが 清酒 食塩 こしょう パン粉 にんにくおろし マーガリン パセリ	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のつくね焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 料理酒 こしょう しょうが パン粉 鶏卵 調味油 混合だし 車糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ かたくり粉
	真たくさんスープ たまねぎ にんじん 大根 ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ	春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りょうとうもやし ローズハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ローズハム にんじん たまねぎ マヨネーズ	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	コーンスープ 鶏卵 スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ 鶏がらスープ かたくり粉 食塩	五豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにやく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし 料理酒	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油
	桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	カップゼリー ゼリー	旬のフルーツ ..	みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 旬のフルーツ ..	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし
成分値	<一日合計> エネルギー : 537 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 20.4 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 326 mg	554 kcal 14.4 g 19.2 g 2.0 g 183 mg	655 kcal 27.4 g 26.1 g 1.8 g 344 mg	483 kcal 20.2 g 16.7 g 2.9 g 394 mg	480 kcal 15.2 g 17.3 g 0.7 g 289 mg	479 kcal 14.6 g 21.0 g 1.4 g 267 mg	522 kcal 20.3 g 21.2 g 1.7 g 276 mg
	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつりんご(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 おさつチップ さつまいも なたね油 食塩 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 胡麻のスティックビスケット ホトケキックス 車糖 ごま マーガリン 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 マンシュマロおこし マンシュマロ マーガリン コーンフレーク
	麦ご飯 米 米粒麦 ひじき入り卵焼き 鶏卵 たまねぎ むきえび 鶏ひき肉 ほしひじき こいくちしょうゆ 清酒 混合だし 調味油	麦ご飯 米 米粒麦 焼き豚 しそ ピザチーズ 春巻きの皮 調味油 大根の甘酢和え 大根 にんじん 刻み昆布 穀物酢 車糖 食塩	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調味油 ハヤシルー トマト グリーンピース 食塩 こしょう うずら卵水煮缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 鶏とうすらのさっぱり煮 鶏もも こいくちしょうゆ 穀物酢 車糖 本みりん しょうが 食塩 こしょう うずら卵水煮缶詰 ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 にんじん	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ カレーの味噌焼き まがいわい 清酒 淡色辛みそ 本みりん 車糖 切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	麦ご飯 米 米粒麦 チキンカツ 鶏むね 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調味油 キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖 中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩	ジャージャー麺 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 鶏がらスープ にんにくおろし しょうが 豚もも 車糖 水 赤だしみそ オイスターソース 清酒 かたくり粉 葉ねぎ スイートコーン
	ほうれん草と白菜のポソ酢和 ほうれん草 はくさい えのきたけ ゆずポン	中巻スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	キャベツとツナのサラダ キャベツ きゅうり まぐろ缶詰 胡麻ドレッシング スイートコーン	みそ汁・ 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ	すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 旬のフルーツ ..	中巻スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩	小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ 生竹輪 旬のフルーツ ..
	牛乳おやつ 普通牛乳 りんごケーキ りんご グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン	牛乳おやつ 普通牛乳 黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調味油 黒砂糖 水	牛乳おやつ 普通牛乳 ホットサンド 食パン ローズハム スライスチーズ マヨネーズ	麦茶 麦茶 きなこ団子 白玉粉 車糖 きな粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(メロン) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 食塩 マーガリン グラニュー糖 薄力粉 鶏卵 レモン	牛乳おやつ 普通牛乳 スノーボールクッキー マーガリン グラニュー糖 鶏卵 薄力粉 アーモンド 粉糖 パニラオイル	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ
成分値	<一日合計> エネルギー : 505 kcal 脂 質 : 19.2 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 292 mg	518 kcal 19.2 g 19.4 g 1.2 g 360 mg	621 kcal 27.0 g 24.3 g 2.0 g 427 mg	447 kcal 13.9 g 20.5 g 1.3 g 129 mg	629 kcal 18.1 g 26.4 g 1.8 g 354 mg	558 kcal 22.2 g 22.9 g 0.9 g 272 mg	488 kcal 14.4 g 22.1 g 1.9 g 389 mg

*都合により献立を変更することがあります。

3月献立表

令和5年 3月

[未満児]

	18(土)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	
9時	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ		牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい	
	カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース にんじん カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰	丸ロール ロールパン クリームシチュー(シーフード) じゃがいも にんじん たまねぎ むきえび マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース シチュー、クリーム 普通牛乳 なたね油 貝柱	★ 祝 日 ★	タコライス 米 米粒麦 調合油 豚ひき肉 たまねぎ にんにくおろし カレー粉 ウスターソース ケチャップ 車糖 コンソメ 水 かたくり粉 レタス トマト コーンブレイク	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐ハンバーグ あいびき ソフ豆腐 たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 ナツメグ 食塩 こしょう ケチャップ	炊き込みご飯 米 鶏もも にんじん ごぼう 油揚げ ぶなしめじ たけのこ水煮 うすくちしょうゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	わがめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ
屋 食	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	ブロccoliのサラダ ブロccoli ローズハム スイートコーン	大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング	みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	じゃが芋のソテー じゃがいも にんじん 青ピーマン ベーコン 調合油 食塩 こしょう	キスの天ぷら きす プレミックス粉 調合油	胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし
	カップゼリー ゼリー	旬のフルーツ ..	コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	牛乳おやつ 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 車糖 鶏卵 マーガリン 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 ナポリタン(おやつ) マカロニスパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	牛乳おやつ 普通牛乳 パンディング 鶏卵 普通牛乳 車糖 パニオイル フランスパン 干しぶどう	牛乳おやつ 普通牛乳 バーンカーン バーンカーン キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 野菜かすてら カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おにぎり(鮭)おやつ 米 鮭フレーク カットわかめ きすのり 食塩 こいくちしょうゆ おやつつりこ かえりちりめん		牛乳おやつ 普通牛乳 スイートポテト さつまいも 車糖 鶏卵 マーガリン 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 ナポリタン(おやつ) マカロニスパゲッティ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 青ピーマン 調合油 食塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	牛乳おやつ 普通牛乳 パンディング 鶏卵 普通牛乳 車糖 パニオイル フランスパン 干しぶどう	牛乳おやつ 普通牛乳 バーンカーン バーンカーン キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
成分値	<一日合計> エネルギー : 377 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 13.3 g 塩 分 : 0.6 g カルシウム : 288 mg	417 kcal 12.0 g 16.8 g 1.4 g 235 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	535 kcal 17.2 g 18.5 g 1.4 g 276 mg	571 kcal 21.8 g 22.7 g 1.6 g 274 mg	542 kcal 19.2 g 27.0 g 2.5 g 416 mg	490 kcal 15.1 g 16.5 g 1.2 g 303 mg	
9時	牛乳 普通牛乳 おやつつりこ(朝) かえりちりめん	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 コーンブレイク コーンブレイク				
	カレーライス 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレーウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 サバの照り焼き まさば こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 しょうが 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 清酒 本みりん	麦ご飯 米 米粒麦 竹輪とウインナーの天ぷら 煮込み竹輪 ボールウインナー プレミックス粉 なたね油 ひじき煮(れんこん) ほしひじき にんじん 油揚げ れんこん さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 清酒	三色丼 米 米粒麦 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ 料理酒 車糖 料理酒 鶏卵 車糖 食塩 調合油 さやいんげん しょうが マカロニサラダ マカロニスパゲッティ たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン マヨネーズ	★ 年度末休園 ★			
屋 食	コールスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン フレッシュドレッシング	みそ汁・ ソフ豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ				
	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト							
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 のりチーズトースト 食パン ピザチーズ マヨネーズ あおのり	牛乳おやつ 普通牛乳 お好み焼き(おやつ) キャベツ 葉ねぎ 鶏卵 ながいも 豚ばら お好みソース 薄力粉 さくらえび あおのり 天かす	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン どうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ				
成分値	<一日合計> エネルギー : 593 kcal 脂 質 : 23.6 g たんぱく質 : 21.7 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 371 mg	532 kcal 19.7 g 24.0 g 1.5 g 277 mg	425 kcal 15.1 g 16.1 g 1.9 g 293 mg	550 kcal 22.4 g 22.6 g 1.5 g 301 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg			

*都合により献立を変更することがあります。