

2025年3月

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩相当量 1人1日必要量	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
1 土	鶏肉の鶏皮焼き ひじきとえのきの甘酢和え 買だくさん汁 フルーツクッキー	596.4(489.4) 22.9(20.2) 18.2(16.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、卵焼きそばめん、○ごま油、○アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、みそ、ひじき、あおのり、○牛乳、○豚肉	みかん缶、パン缶、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ごぼう、○チンゲンサイ、○たまねぎ、○にんじ	かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ソース焼きそば
2 日	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	538.2(511.0) 20.0(18.9) 16.2(15.7) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○マカロニ、○すりごま、○砂糖、マヨネーズ、油、○おろししょうゆ	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、干しぶどう、ヒーマン、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、クチャップ、食塩、カレー粉	お茶 せんべい	牛乳 セサミマカロニ
3 月	ひな祭りちらし寿司 松風揚げ(豆腐入り) キャベツのおかか和え すまし汁(さ・えのき) みかん缶	549.8(480.5) 21.7(19.6) 16.3(15.5) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油、○砂糖、ごま	○牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、○豆腐、みそ、かつお節、きざみどり、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、えのきたけ、○いちごジャム、しめじ、コーン、ごぼう、さやえんどう、○バナナ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 春色いちご菓シハン
4 火	鶏肉 ホックチャップ フロッキーのサラダ 玉ねぎと人参のスープ みかん缶	556.8(484.5) 20.6(18.6) 17.3(16.3) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖、○ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、○豆腐、ツナ缶、○牛乳	たまねぎ、みかん缶、フロッキー、にんじん、○かぼちゃ、トマト、切り干しだいこん、○干しぶどう、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、クチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃケーキ
5 水	肉豆腐 白濁のドレッシング和え(しらす) みそ汁(だいにん・なめこ) バナナ	608.5(567.2) 22.3(20.5) 16.7(16.4) 1.4(1.2)	米、○米、○すりごま、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(薄)、○豆腐、みそ、しらす干し、○牛乳	はくさい、バナナ、だいにん、にんじん、たまねぎ、なめこ、エリンギ、えのきたけ、万能ねぎ、○オレシ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ごまおぼろ
6 木	カレーうどん マゼドアンサラダ バナナ	539.4(470.5) 21.4(19.1) 15.7(15.0) 1.3(1.1)	ゆでうどん、さつまいも、○米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○白い風船	○牛乳、豚肉(薄)、豆腐、○ツナ缶	バナナ、にんじん、だいにん、ごまつな、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、カレー粉	お茶 白い風船	牛乳 和風ツナおにぎり
7 金	鶏肉 さげの西京焼き さつまいものごまマヨサラダ チンゲン菜のスープ 薄揚げ	576.5(488.7) 22.5(19.7) 16.5(14.6) 1.4(1.2)	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○米、○砂糖、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖、○クラムソース、○アンパンマンビスケット	○牛乳、さげ、○豆腐、みそ、○牛乳	きよみ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ドーナツ
8 土	鶏肉 じゃがいもとわかめスープ 野菜スープ バナナ	549.7(484.4) 21.4(19.3) 15.2(14.6) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、油、砂糖、ごま、油、○おろししょうゆ	○牛乳、鶏むね肉、○豆腐、しらす干し、わかめ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン、ヒーマン、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	お茶 せんべい	牛乳 カップケーキ
9 日	鶏肉 じゃがいもとクチャップ炒め(ワイン) すまし汁(チンゲン菜・人参) バナナ	551.2(527.8) 20.7(19.5) 13.7(14.4) 1.6(1.4)	米、○米、じゃがいも、油、ごま油、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、プチ豆腐(丸)、食塩、小麦粉、ウインナー、○炊き込みわかめ、きざみどり、○牛乳	バナナ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、ヒーマン、にんにく、○オレシ	かつお・昆布だし汁、クチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 オレンジ	牛乳 わかめおにぎり
10 月	鶏肉 ハンバーグ マカロニサラダ 豆腐とわかめスープ オレンジ	591.3(513.8) 22.4(20.1) 17.0(16.0) 1.5(1.2)	米、○米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、○ビスケット	○牛乳、鶏むね肉、豆腐、鶏むね肉、ツナ缶、油揚げ、わかめ、○牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、○にんじん、○ねぎ、○ごぼう	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、ウスターソース、クチャップ、酒、みりん、○しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 炊き込み豆腐
11 火	鶏肉 タラのハンバーグ焼き(オーロラソースかけ) ほうれん草のソテー コロコロスープ、バナナ	571.7(498.4) 22.5(19.3) 13.6(13.3) 1.5(1.3)	米、○米、さつまいも、パン粉、油、マヨネーズ、○ごま油、○白い風船	○牛乳、たら、ベーコン、○豚ひき肉、○ひじき	ほうれん草、バナナ、もやし、にんじん、○にんじん、たまねぎ、○ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩	お茶 白い風船	牛乳 ひじきチャーハン
12 水	鶏肉 鶏のから揚げ キャベツの彩布和え みそ汁(油揚げ・かぼちゃ) みかん缶	577.4(493.2) 20.4(17.7) 19.1(17.0) 1.6(1.3)	米、○クラッカー、片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、ごま、○牛乳	キャベツ、かぼちゃ、みかん缶、○マーマレード、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが、○バナナ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ	牛乳 バナナ	牛乳 クラッカーサンド(マーマレード)
13 木	鶏肉 厚揚げのチャンプルー 小松菜ともやしナムル みそ汁(かぶ・玉ねぎ) バナナ	543.2(479.2) 20.7(18.7) 16.7(15.8) 1.6(1.4)	米、○玄米フレーク、○マヨネーズ、○油、ごま油、ごま、○アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、厚揚げ、みそ、かつお節、○牛乳	バナナ、ごまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、かぶ、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 玄米フレークスナック
14 金	チキンカレーライス シルバーサラダ オレンジ	591.2(510.1) 19.4(17.6) 14.8(14.2) 1.2(1.0)	米、○米、じゃがいも、ほうれん草、油、小豆粉、マヨネーズ、砂糖、○白い風船	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、オレンジ、きゅうり、○ふりかけ ゆかり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、クチャップ、カレー粉、食塩	お茶 白い風船	牛乳 ゆかりおにぎり
15 土	豆腐 さっぱりツナポテト 中華スープ(豆腐) バナナ	597.0(513.7) 21.2(19.1) 16.0(15.3) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、○米、油、砂糖、○ごま、ごま油、○ビスケット、○ホットケーキミックス、○油、○砂糖	○牛乳、豚肉(薄)、木綿豆腐、ツナ缶、○ごまごま、○牛乳、○豆腐	バナナ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ヒーマン、コーン、いちごジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 スコーン
17 月	鶏肉 松風揚げ(豆腐入り) キャベツのおかか和え すまし汁(しめじ・えのき) オレンジ	541.6(474.0) 22.3(20.0) 17.8(16.6) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マヨネーズ、○油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、○豆腐、木綿豆腐、みそ、○ハム、かつお節、○牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ、えのきたけ、○コーン、○たまねぎ、万能ねぎ、○バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ハムマヨコーンハン
27 木	鶏肉 厚揚げのチャンプルー 小松菜ともよしのナムル みそ汁(かぶ・玉ねぎ) バナナ	550.2(479.2) 21.4(19.2) 16.9(15.6) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉、○粒カルワエハース、○玄米フレーク、○砂糖、ごま油、ごま、○アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(薄)、厚揚げ、○ホイップクリーム(豆腐)、○豆腐、みそ、かつお節、○牛乳	バナナ、ごまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、かぶ、○みかん缶、○ハイン缶、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 玄米フレークハフェ
20 木	三等茸 小松菜のナムル じゃがいもとわかめスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖、○おろししょうゆ、○米、○ごま	○牛乳、豚肉(薄)、かつわかめ、○塩こんぶ	バナナ、チンゲンサイ、もやし、ごまつな、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	お茶 せんべい	牛乳 ごま昆布おにぎり
31 月	和風スリザンティー ポテトサラダ オニオンスープ(ベーコン) フルーツポンチ	566.7(492.4) 22.3(19.9) 17.1(16.1) 1.6(1.4)	スリザンティー、じゃがいも、○米、砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○豚ひき肉、ベーコン、きざみどり	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ハイン缶、しめじ、ごまつな、エリンギ、きゅうり、○にんじん、○コーン、○ねぎ、にんにく、ハセリ粉、○バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳 バナナ	牛乳 和風おこわ

都合により献立を変更することがあります。
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。
毎食変えがきます。