



# 3月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きょうしゅく	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	金	牛乳 菓子	<b>ひな祭り献立</b> 鶏肉の照り煮 かみなり汁 なたね和え ひなまつりゼリー	牛乳 ひなあられ くだもの	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	砂糖 ごま油 じゃが芋 ゼリー ひなあられ	しょうが にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ だいこん ごぼう ねぎ いちご	345kcal 23.2g	11.9g 1.6g
4	月	麦茶 菓子	<b>かみかみ献立</b> ポークカレー ごぼうサラダ くだもの	牛乳 クレープ	豚肉 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン ごま 砂糖 マヨネーズ クレープ ルウ	にんじん 玉ねぎ オレンジ グリーンピース にんにく しょうが ごぼう きゅうり	425kcal 15.2g	23.6g 1.7g
5	火	くだもの	煮魚 白菜のごま和え 味噌汁	牛乳 げんこつドーナッツ	めかじき わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 スキムミルク 卵	砂糖 ごま じゃがいも ミックス粉 大豆油	しょうが ほうれん草 にんじん はくさい 玉ねぎ	421kcal 23.0g	16.9g 2.0g
6	水	ゼリー	鶏の竜田揚げ ブロッコリー和風サラダ けんちん汁	牛乳 フルーツクリームサンド	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ホイップクリーム	片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 里芋 こんにやく パン	しょうが ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん缶 いちご	433kcal 26.6g	21.7g 1.8g
7	木	牛乳 菓子	家常豆腐 ナムル 中華風かき玉スープ	牛乳 マフィン	豚肉 生揚げ 味噌 わかめ 卵 牛乳	ごま油 砂糖 片栗粉 マフィン	にんじん 玉ねぎ さやえんどう もやし きゅうり しょうが ほうれん草 たけのこ	418kcal 21.6g	23.3g 2.0g
8	金	麦茶 菓子	<b>鹿沼はGOO!献立</b> ハンバーガー フライドポテト コンソメスープ ゼリー	牛乳 せんべい 小魚	牛肉 牛乳 卵 チーズ 小魚	パン パン粉 大豆油 ゼリー フライドポテト せんべい	玉ねぎ レタス トマト きゅうり ピーマン にんじん パセリ	609kcal 24.2g	27.4g 2.2g
11	月	牛乳 菓子	親子煮 三色ごま和え くだもの	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク 鰹節 豚肉 桜えび のり	じゃがいも 大豆油 砂糖 ごま お好み焼き粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう ほうれん草 もやし キャベツ ねぎ いちご	431kcal 24.1g	18.2g 1.6g
12	火	牛乳 菓子	魚の甘辛ごまだれ焼き ブロッコリー にんじん甘煮 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マカロニあべかわ	鮭 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 きな粉	薄力粉 ごま油 砂糖 ごま マカロニ	ブロッコリー だいこん にんじん こまつな ごぼう	407kcal 28.6g	15.3g 1.2g
13	水	ヨーグルト	肉団子の甘酢あん ツナサラダ くだもの	牛乳 コーンフレーク	豚肉 卵 ツナ 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ コーンフレーク	玉ねぎ しょうが さやえんどう きゅうり にんじん キャベツ パナナ	454kcal 19.9g	26.4g 1.2g
14	木	麦茶 菓子	麻婆豆腐 切干大根サラダ くだもの	牛乳 タルト	豆腐 豚肉 味噌 ツナ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ 豆乳プリンタルト	ねぎ しょうが にんにく 切干大根 もやし きゅうり にんじん オレンジ	438kcal 17.6g	28.6g 1.3g
15	金	牛乳 菓子	味噌牛乳うどん 魚の生姜煮 くだもの	牛乳 マーラーカオ	油揚げ 鶏肉 スキムミルク 味噌 豆腐 めかじき 牛乳	うどん 油 砂糖 マーラーカオ	だいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれん草 いやかん	437kcal 23.2g	19.6g 2.0g
18	月	くだもの	栄養きんぴら 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	マカロニ こんにやく 大豆油 ごま油 砂糖 ごま バームクーヘン	ごぼう にんじん エリンギ はくさい 玉ねぎ	410kcal 17.0g	18.2g 1.7g
19	火	牛乳 菓子	<b>特産物献立(いちご)</b> 魚のソテーカラフルソース 豚汁 いちご	牛乳 キャロット蒸しパン	めかじき 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	薄力粉 バター ルウ オリーブ油 砂糖 じゃがいも 蒸しパン粉	玉ねぎ ピーマン パプリカ にんじん だいこん ねぎ ごぼう いちご レーズン	419kcal 24.1g	17.8g 1.5g
20	水	<b>春 分 の 日</b>							
21	木	牛乳 菓子	高野豆腐の卵とじ ひじきと大豆の煮もの くだもの	麦茶 おにぎり	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり ひじき 油揚げ 大豆 しらす	大豆油 砂糖 米 ごま こんにやく	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース さやえんどう パナナ	413kcal 21.4g	11.8g 1.6g
22	金	ゼリー	チーズコロッケ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁	牛乳 ビスケット	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 鰹節	じゃがいも ごま油 薄力粉 パン粉 ビスケット	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト	458kcal 20.5g	21.6g 1.7g
25	月	麦茶 菓子	鶏肉のクリーム煮 かんぴょうのごま酢あえ くだもの	牛乳 スイートポテト	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	マカロニ 大豆油 薄力粉 バター 砂糖 ごま スイートポテト	玉ねぎ にんじん グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ いちご	414kcal 19.2g	30.0g 1.3g
26	火	くだもの	魚のカレー揚げ ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クッキー	カラスガレイ 卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 ごま油 クッキー	パセリ ブロッコリー トマト だいこん ほうれん草 にんじん ごぼう	437kcal 22.8g	20.4g 1.3g
27	水	ヨーグルト	豚肉のケチャップ炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 フライドポテト	豚肉 味噌 牛乳 のり 豆腐	大豆油 フライドポテト	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 パナナ	417kcal 19.2g	20.3g 1.5g
28	木	牛乳 菓子	生揚げのそぼろあんかけ かき玉汁 くだもの	牛乳 ホットケーキ	生揚げ 豚肉 卵 なると 鰹節 牛乳	砂糖 大豆油 片栗粉 ミックス粉 メープルシロップ	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 いやかん	421kcal 21.5g	20.0g 1.7g
29	金	牛乳 菓子	ささみフライ ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 カステラ	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 砂糖 ごま カステラ	ブロッコリー にんじん はくさい 玉ねぎ	406kcal 24.6g	15.6g 1.5g
行事食1		ヨーグルト	ちらし寿司 鶏の竜田揚げ ごま和え すまし汁	牛乳 ひなあられ くだもの	油揚げ 卵 のり 鶏肉 わかめ 鰹節 牛乳	米 砂糖 大豆油 片栗粉 ごま 麩 ひなあられ	椎茸 かんぴょう にんじん れんこん さやえんどう 三つ葉 しょうが ほうれん草 キャベツ いちご	541kcal 29.7g	16.6g 2.6g
行事食2		ヨーグルト	<b>お楽しみ献立</b> のりまき やきそば から揚げ かき玉汁 ブロッコリー トマト くだもの盛り合わせ	牛乳 ビスケット	のり 卵 豚肉 鶏肉 鰹節 牛乳	米 砂糖 ごま 油 蒸し中華麺 片栗粉 ビスケット	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト ブロッコリー オレンジ いちご パナナ	620kcal 32.4g	18.9g 3.0g