



3月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	きゅうしょく	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		
3	月	牛乳 菓子	ひな祭り献立 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 じゃがいも 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 22.9g	11.9g 1.6g
4	火	ヨーグルト	かみかみ献立 カミカミ豆腐ハンバーグ フロッキー にんじん甘煮 野菜スープ	牛乳 おにぎり	豆腐 鶏肉 ひじき スキムミルク 卵 牛乳 塩昆布	パン粉 砂糖 米 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう れんこん フロッキー にんじん はくさい パセリ 切干大根	437kcal 21.6g	16.2g 1.5g
5	水	牛乳 菓子	煮魚 白菜のごま和え 味噌汁	牛乳 フルーツクリームサンド	めかじき わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 ホイップクリーム	砂糖 ごま じゃがいも パン	しょうが ほうれん草 にんじん はくさい 玉ねぎ みかん缶 バナナ	405kcal 22.5g	18.2g 2.1g
6	木	麦茶 菓子	ポークカレー ごぼうサラダ くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも 大豆油 ルウ コーン ごま 砂糖 マヨネーズ 原宿ドック	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	456kcal 18.5g	23.9g 1.9g
7	金	牛乳 菓子	麻婆豆腐 切干大根サラダ くだもの	牛乳 マフィン	豆腐 豚肉 味噌 ツナ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マフィン	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 バナナ	421kcal 18.7g	19.9g 1.4g
10	月	牛乳 菓子	親子煮 フロッキー白和え風 くだもの	牛乳 マカロニあべかわ くだもの	鶏肉 卵 スキムミルク チーズ 牛乳 きな粉	じゃがいも 油 砂糖 コーン ごま マヨネーズ マカロニ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう フロッキー オレンジ	447kcal 25.1g	19.7g 1.0g
11	火	牛乳 菓子	魚の甘辛ごまだれ焼き おかか和え トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 アメリカンドック	鮭 鰹節 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 卵 ウインナー スキムミルク	薄力粉 ごま油 砂糖 ごま ミックス粉	ほうれん草 もやし にんじん トマト 大根 ごぼう ねぎ	413kcal 26.5g	20.9g 1.6g
12	水	ゼリー	肉団子の甘酢あん ツナサラダ くだもの	牛乳 せんべい 小魚	豚肉 ひじき スキムミルク 卵 ツナ 牛乳 小魚	パン粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ れんこん しょうが さやえんどう きゅうり にんじん キャベツ いよかん	454kcal 23.8g	27.9g 1.2g
13	木	くだもの	家常豆腐 ナムル 中華風コーンスープ	牛乳 タルト	豚肉 生揚げ 味噌 卵 牛乳	ごま油 砂糖 コーンクリーム 片栗粉 豆乳プリンタルト	たけのこ にんじん 玉ねぎ さやえんどう もやし きゅうり しょうが	436kcal 21.0g	26.8g 1.7g
14	金	牛乳 菓子	味噌牛乳うどん 魚の生姜煮 くだもの	牛乳 カステラ	油揚げ 鶏肉 スキムミルク 味噌 豆腐 もろ 牛乳	うどん 油 砂糖 カステラ	だいこん にんじん ねぎ しょうが ほうれん草 バナナ	429kcal 23.9g	13.1g 2.2g
17	月	牛乳 菓子	ささみフライ フロッキーのごま和え トマト 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 砂糖 ごま バームクーヘン	フロッキー にんじん トマト はくさい 玉ねぎ	418kcal 24.1g	20.9g 1.4g
18	火	牛乳 菓子	魚のソテーカラフルソース 豚汁 くだもの	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 ビーマン バブリカ にんじん だいこん ねぎ ごぼう オレンジ レーズン	431kcal 24.8g	18.1g 1.5g
19	水	牛乳 菓子	特産物献立(いちご) 高野豆腐の卵とじ いちご ひじきサラダ	牛乳 お好み焼き	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり ひじき ツナ 牛乳 豚肉 桜エビ 鰹節	大豆油 砂糖 コーン ごま油 ごま お好み焼き粉 マヨネーズ	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース 切干大根 ほうれん草 いちご キャベツ ねぎ	436kcal 25.6g	20.7g 1.6g
20	木	春 分 の 日							
21	金	麦茶 菓子	鹿沼はGOO!献立 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 クラッカー	牛肉 豚肉 牛乳 卵 チーズ	パン パン粉 大豆油 ゼリー フライドポテト クラッカー	玉ねぎ レタス トマト きゅうり ピーマン にんじん パセリ	632kcal 22.6g	30.3g 2.2g
24	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 バナナ	445kcal 19.3g	30.0g 1.2g
25	火	牛乳 菓子	魚のカレー揚げ 三色ごま和え トマト けんちん汁	牛乳 ジャムパン	カラスガレイ 卵 豆腐 味噌 牛乳	薄力粉 大豆油 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく パン ジャム	パセリ ほうれん草 にんじん もやし トマト だいこん ごぼう ねぎ	418kcal 24.8g	17.7g 1.8g
26	水	牛乳 菓子	豚肉のケチャップ炒め 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 げんこつドーナツ	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク 卵	大豆油 麩 ミックス粉 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン ほうれん草	433kcal 22.9g	16.9g 1.7g
27	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 マーラーカオ	生揚げ 豚肉 卵 鰹節 牛乳	砂糖 大豆油 片栗粉 マーラーカオ	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 いよかん	426kcal 20.8g	23.0g 1.3g
28	金	ゼリー	チーズコロッケ フロッキー香和え トマト 味噌汁	牛乳 コーンフレーク	豚肉 チーズ 卵 スキムミルク 鰹節 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	じゃがいも ごま油 薄力粉 パン粉 コーンフレーク	玉ねぎ フロッキー にんじん トマト	414kcal 19.9g	19.5g 1.8g
31	月	牛乳 菓子	鶏の甘辛煮 大根サラダ くだもの	牛乳 せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ せんべい	しょうが ビーマン だいこん きゅうり にんじん オレンジ	392kcal 21.4g	22.8g 1.0g
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 豆腐 鰹節 牛乳	米 砂糖 大豆油 片栗粉 ごま 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	554kcal 31.0g	17.7g 2.6g
行事食2		お楽しみ献立(リクエストメニュー)							