

# 給食献立表

## 普通食

令和5年3月

エンゼルステーション保育園

| 日付    | 献立                                       | おやつ                      | 熱や力になるもの                                     | 血や肉や骨になるもの                          | 体の調子を整えるもの                              | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |
|-------|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|------|-------|
| 3月1日  | 麦ごはん<br>たらのマヨネーズ焼き<br>和風サラダ<br>味噌汁       | おせんべい<br>牛乳<br>いりこ       | 米、麦、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、おせんべい                      | たら、かまぼこ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ              | 人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、とうもろこし、かぼちゃ、小松菜、        | 472   | 23.1  | 9.6  | 1.6   |
| 3月2日  | 麦ごはん<br>酢豚<br>春雨のソテー<br>中華スープ            | スイートポテト<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、サラダ油、砂糖、春雨、ごま油、さつま芋、バター、胡麻、片栗粉           | 豚肉、わかめ、牛乳、いりこ                       | ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、ハイブリット、レタス、とうもろこし、もやし、 | 528   | 15.6  | 13.3 | 1.2   |
| 3月3日  | 鮭のチラシ寿司<br>菜の花の和え物<br>すまし汁               | 桜もち<br>牛乳<br>いりこ         | 米、麦、砂糖、サラダ油、胡麻、ごま油、麩、白玉粉、小麦粉、あんこ             | 鮭、鶏卵、のり、竹輪、かつお粉、牛乳、いりこ              | 人参、さやいんげん、菜の花、もやし、えのき、チンゲン菜、            | 494   | 22.3  | 9.2  | 1.2   |
| 3月6日  | 麦ごはん<br>鶏の変わり焼き<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁       | ココア蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、胡麻、さつま芋、蒸しパンミックス、ココア        | 鶏肉、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ                   | パセリ、小松菜、人参、ごぼう、ねぎ                       | 472   | 19.1  | 17.6 | 1.1   |
| 3月7日  | 豚汁うどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>バナナ                  | いなり寿司<br>いりこ             | うどん、サラダ油、砂糖、米、胡麻、片栗粉                         | 豚肉、豆腐、味噌、かつお粉、鶏肉、油揚げ、いりこ            | 大根、人参、ごぼう、ねぎ、南瓜、バナナ、                    | 536   | 22.3  | 12   | 1.8   |
| 3月8日  | 麦ごはん<br>鮭の竜田揚げ<br>野菜の胡麻酢和え<br>味噌汁        | 胡麻チーズホットケーキ<br>いりこ       | 米、麦、サラダ油、胡麻、砂糖、ホットケーキミックス、片栗粉                | 鮭、生揚げ、味噌、かつお粉、チーズ、いりこ               | 生姜、キャベツ、きゅうり、人参、白菜                      | 584   | 24    | 21.0 | 2.2   |
| 3月9日  | 麦ごはん<br>肉豆腐<br>ひじきサラダ<br>味噌汁             | ポテトクッキー<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、しらたき、砂糖、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、ベーキングパウダー、バター      | 豆腐、豚肉、ひじき、わかめ、味噌、かつお粉、スキムミルク、牛乳、いりこ | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、              | 523   | 21.8  | 14.6 | 1.9   |
| 3月10日 | カレーライス<br>菜の花のしらす和え<br>いちご               | 南瓜ドーナツ<br>牛乳<br>いりこ      | 米、麦、カレーウ、砂糖、ホットケーキミックス、                      | 鶏肉、しらす、牛乳、いりこ                       | ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、菜の花、いちご、南瓜   | 555   | 18.7  | 13.7 | 2.7   |
| 3月13日 | 麦ごはん<br>チキンのレモン風味焼き<br>キャベツサラダ<br>味噌汁    | もちもちチーズパン<br>いりこ         | 米、麦、胡麻、砂糖、ごま油、白玉粉、サラダ油                       | 鶏肉、しらす、油揚げ、味噌、かつお粉、牛乳、チーズ、いりこ       | レモン、にんにく、キャベツ、小松菜、とうもろこし、ごぼう、大根         | 549   | 23.2  | 19.4 | 1.7   |
| 3月14日 | 納豆チャーハン<br>ささみと春雨の和え物<br>バナナ             | シュガー揚げパン<br>いりこ          | 米、麦、サラダ油、春雨、マヨネーズ、コッパン、グラニュー糖                | 納豆、鶏卵、鶏肉、いりこ                        | 人参、ねぎ、きゅうり、バナナ                          | 539   | 18.2  | 15.9 | 1.2   |
| 3月15日 | 麦ごはん<br>鮭のムニエル<br>ほうれん草と白菜のサラダ<br>味噌汁    | ガレット<br>牛乳<br>いりこ        | 米、麦、小麦粉、バター、胡麻、砂糖、ごま油、じゃがいも、バター              | 鮭、しらす、味噌、かつお粉、鶏卵、チーズ、スキムミルク、牛乳、いりこ  | ほうれん草、白菜、まいだけ、なめこ、ねぎ、パセリ                | 515   | 26.7  | 15.5 | 1.8   |
| 3月16日 | 麦ごはん<br>鶏のからあげ<br>マカロニサラダ<br>いちご         | りんご寒天<br>いりこ             | 米、麦、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、寒天、砂糖、片栗粉                | 鶏肉、ロースハム、いりこ                        | 生姜、にんにく、きゅうり、人参、とうもろこし、いちご、りんご果汁、もも缶    | 541   | 16.6  | 20.1 | 0.6   |
| 3月17日 | 麦ごはん<br>生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>三色和え<br>キャベツスープ | オレンジケーキ<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、じゃが芋、サラダ油、砂糖、胡麻、ホットケーキミックス、バター           | 生揚げ、鶏肉、ベーコン、牛乳、いりこ                  | 小松菜、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ果汁              | 565   | 21.6  | 18.8 | 1.8   |
| 3月20日 | 麦ごはん<br>焼きコロッケ<br>春雨サラダ<br>わかめスープ        | いちご蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、春雨、マヨネーズ、胡麻、蒸しパンミックス、いちごジャム | 豚肉、ロースハム、わかめ、牛乳、いりこ、チーズ             | 人参、玉ねぎ、パセリ、胡瓜、ねぎ                        | 490   | 15.5  | 17.1 | 1.6   |
| 3月22日 | 麦ごはん<br>カジキのオーロラソース<br>きりこぶしの煮付け<br>味噌汁  | 和風トースト<br>牛乳<br>いりこ      | 米、麦、マヨネーズ、砂糖、食パン、胡麻                          | めかじき、昆布、竹輪、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ、チーズ       | 人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、小松菜、えのきだけ              | 546   | 24.7  | 15.3 | 3.2   |
| 3月23日 | 麦ごはん<br>タンダーチキン<br>野菜の浅漬け<br>きのこスープ      | コーンフレークケーキ<br>牛乳<br>いりこ  | 米、麦、カレーウ、コーンフレーク、マシュマロ、バター                   | 鶏肉、鶏卵、牛乳、いりこ、ヨーグルト                  | にんにく、生姜、キャベツ、人参、胡瓜、かぶ、しいたけ、えのきだけ、しめじ    | 599   | 21.1  | 21.2 | 1.8   |
| 3月24日 | 豚卵天丼<br>胡麻サラダ<br>バナナ                     | ココアポテト<br>いりこ            | 米、麦、揚げ玉、胡麻、マヨネーズ、さつま芋、砂糖、ココア、バター             | 豚肉、鶏卵、のり、牛乳、いりこ                     | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、レタス、胡瓜、とうもろこし、バナナ          | 503   | 15.5  | 11.1 | 1.2   |
| 3月27日 | 麦ごはん<br>きのこハンバーグ<br>小松菜のソテー<br>味噌汁       | 大学芋<br>牛乳<br>いりこ         | 米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、さつま芋、サラダ油、胡麻                  | 豚肉、鶏卵、ベーコン、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ           | 玉ねぎ、えのきだけ、しいたけ、小松菜、人参、とうもろこし、切り干し大根、ねぎ  | 610   | 21.8  | 20.7 | 2.7   |
| 3月28日 | ミートソーススパゲティ<br>ささみと野菜の胡麻和え<br>オレンジ       | ツナコーンおにぎり<br>いりこ         | スパゲティ、オリーブ油、胡麻、マヨネーズ、米、小麦粉                   | 豚肉、鶏肉、ツナ、青のり、いりこ                    | 人参、玉ねぎ、トマト、胡瓜、オレンジ、とうもろこし               | 565   | 24.1  | 13.3 | 1.3   |
| 3月29日 | 麦ごはん<br>白身魚のマリネ<br>切り干し大根の煮物<br>味噌汁      | ヨーグルトパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、マーメレード         | たら、さつま揚げ、油揚げ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ、ヨーグルト   | 玉ねぎ、人参、ピーマン、切り干し大根、しいたけ、さやえんどう、南瓜       | 630   | 25.4  | 14.8 | 2.1   |
| 3月30日 | カレーライス<br>ブロッコリーの納豆和え<br>バナナ             | コーンマヨホットケーキ<br>牛乳<br>いりこ | 米、麦、じゃが芋、カレーウ、ホットケーキミックス、マヨネーズ               | 納豆、牛乳、いりこ、大豆                        | 人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコリー、バナナ、とうもろこし、パセリ    | 603   | 19.6  | 16.5 | 2.4   |
| 3月31日 | 麦ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>イタリアンサラダ<br>味噌汁     | きなごマカロニ<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、マカロニ、きな粉                | 豚肉、鶏卵、ツナ、豆腐、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ          | 玉ねぎ、れんこん、キャベツ、レタス、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、青梗菜    | 554   | 25.3  | 16.8 | 1.4   |

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。

※（ ）で書かれたメニューは0、1才児クラスのメニューとなります。

※献立名の後に☆マークがついているものは新メニューとなります。



## 給食献立表

## 卵除去食

## エンゼルステーション保育園

令和5年3月

| 日付    | 献立                                       | おやつ                      | 熱や力になるもの                                                | 血や肉や骨になるもの                                  | 体の調子を整えるもの                                           | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |
|-------|------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|
| 3月1日  | 麦ごはん<br>タラのマヨネーズ焼き<br>和風サラダ<br>味噌汁       | おせんべい<br>牛乳<br>いりこ       | 米、麦、マヨドレ、砂糖、<br>サラダ油、おせんべい                              | タラ、味噌、かつお粉、牛<br>乳、いりこ                       | 人参、玉ねぎ、パセリ、<br>キャベツ、とうもろこし、<br>かぼちゃ、小松菜、             | 472   | 23.1  | 9.6  | 1.6   |
| 3月2日  | 麦ごはん<br>酢豚<br>春雨のソテー<br>中華スープ            | スイートポテト<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、サラダ油、砂糖、<br>春雨、ごま油、さつま芋、<br>バター、胡麻、片栗粉              | 豚肉、わかめ、牛乳、いり<br>こ                           | ピーマン、人参、玉ねぎ、<br>しいたけ、パインアップル、<br>レタス、とうもろこし、も<br>やし、 | 528   | 15.6  | 13.3 | 1.2   |
| 3月3日  | 鮭のチラシ寿司<br>菜の花の和え物<br>すまし汁               | 桜もち<br>牛乳<br>いりこ         | 米、麦、砂糖、サラダ油、<br>胡麻、ごま油、麩、白玉<br>粉、小麦粉、あんこ                | 鮭、のり、かつお粉、牛<br>乳、いりこ                        | 人参、さやいんげん、菜の<br>花、もやし、えのき、チン<br>ゲン菜、                 | 494   | 22.3  | 9.2  | 1.2   |
| 3月6日  | 麦ごはん<br>鶏の変わり焼き<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁       | ココア蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、マヨドレ、パン<br>粉、砂糖、胡麻、さつま<br>芋、蒸しパンミックス、コ<br>コア        | 鶏肉、味噌、かつお粉、牛<br>乳、いりこ                       | パセリ、小松菜、人参、こ<br>ぼろ、ねぎ                                | 472   | 19.1  | 17.6 | 1.1   |
| 3月7日  | 豚汁うどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>バナナ                  | いなり寿司<br>いりこ             | うどん、サラダ油、砂糖、<br>米、胡麻、                                   | 豚肉、豆腐、味噌、かつお<br>粉、鶏肉、油揚げ、いりこ                | 大根、人参、ごぼう、ね<br>ぎ、南瓜、バナナ、                             | 536   | 22.3  | 12   | 1.8   |
| 3月8日  | 麦ごはん<br>鮭の竜田揚げ<br>野菜の胡麻酢和え<br>味噌汁        | 胡麻チーズホットケーキ<br>いりこ       | 米、麦、サラダ油、胡麻、<br>砂糖、ホットケーキミックス、<br>片栗粉                   | 鮭、生揚げ、味噌、かつお<br>粉、チーズ、いりこ                   | 生姜、キャベツ、きゅう<br>り、人参、白菜                               | 584   | 24    | 21.0 | 2.2   |
| 3月9日  | 麦ごはん<br>肉豆腐<br>ひじきサラダ<br>味噌汁             | ポテトクッキー<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、しらたき、砂糖、<br>サラダ油、じゃが芋、小麦<br>粉、ベーキングパウダー、<br>バター     | 豆腐、豚肉、ひじき、わか<br>め、味噌、かつお粉、スキ<br>ムミルク、牛乳、いりこ | 玉ねぎ、人参、グリーン<br>ピース、キャベツ、ほうれ<br>ん草、                   | 523   | 21.8  | 14.6 | 1.9   |
| 3月10日 | カレーライス<br>菜の花のしらす和え<br>いちご               | 南瓜ドーナツ<br>牛乳<br>いりこ      | 米、麦、カレーウ、砂<br>糖、ホットケーキミックス、                             | 鶏肉、しらす、牛乳、いり<br>こ                           | ごぼう、れんこん、大根、<br>人参、玉ねぎ、生姜、にん<br>にく、菜の花、いちご、南<br>瓜    | 555   | 18.7  | 13.7 | 2.7   |
| 3月13日 | 麦ごはん<br>チキンのレモン風味焼き<br>キャベツサラダ<br>味噌汁    | もちもちチーズパン<br>いりこ         | 米、麦、胡麻、砂糖、ごま<br>油、白玉粉、サラダ油                              | 鶏肉、しらす、油揚げ、味<br>噌、かつお粉、牛乳、チー<br>ズ、いりこ       | レモン、にんにく、キャベ<br>ツ、小松菜、とうもろこ<br>し、ごぼう、大根              | 549   | 23.2  | 19.4 | 1.7   |
| 3月14日 | 納豆チャーハン<br>さきみと春雨の和え物<br>バナナ             | シュガー揚げパン<br>いりこ          | 米、麦、サラダ油、春雨、<br>マヨドレ、コッペパン、グ<br>ラニュー糖                   | 納豆、鶏肉、いりこ                                   | 人参、ねぎ、きゅうり、パ<br>ナナ                                   | 539   | 18.2  | 15.9 | 1.2   |
| 3月15日 | 麦ごはん<br>肉豆腐<br>ほうれん草と白菜のサラダ<br>味噌汁       | ガレット<br>牛乳<br>いりこ        | 米、麦、小麦粉、バター、<br>胡麻、砂糖、ごま油、じゃ<br>がいも、バター                 | 鮭、しらす、味噌、かつお<br>粉、チーズ、スキムミル<br>ク、牛乳、いりこ     | ほうれん草、白菜、まいた<br>け、なめこ、ねぎ、パセリ                         | 515   | 26.7  | 15.5 | 1.8   |
| 3月16日 | 麦ごはん<br>鶏のからあげ<br>マカロニサラダ<br>いちご         | りんご寒天<br>いりこ             | 米、麦、サラダ油、マカロ<br>ニ、マヨドレ、寒天、砂<br>糖、片栗粉                    | 鶏肉、ロースハム、いりこ                                | 生姜、にんにく、きゅう<br>り、人参、とうもろこし、<br>いちご、りんご果汁、もも<br>缶     | 541   | 16.6  | 20.1 | 0.6   |
| 3月17日 | 麦ごはん<br>生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>三色和え<br>キャベツスープ | オレンジケーキ<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、じゃが芋、サラダ<br>油、砂糖、胡麻、ホット<br>ケーキミックス、バター              | 生揚げ、鶏肉、ベーコン、<br>牛乳、いりこ                      | 小松菜、もやし、人参、<br>キャベツ、玉ねぎ、オレンジ<br>ジュース                 | 565   | 21.6  | 18.8 | 1.8   |
| 3月20日 | 麦ごはん<br>焼きコロッケ<br>春雨サラダ<br>わかめスープ        | いちご蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、じゃが芋、パ<br>ター、パン粉、春雨、マヨ<br>ドレ、胡麻、蒸しパンミッ<br>クス、いちごジャム | 豚肉、ロースハム、わか<br>め、牛乳、いりこ、チー<br>ズ             | 人参、玉ねぎ、パセリ、胡<br>瓜、ねぎ                                 | 490   | 15.5  | 17.1 | 1.6   |
| 3月22日 | 麦ごはん<br>カジキのオーロラソース<br>きりこぶの煮付け<br>味噌汁   | 和風トースト<br>牛乳<br>いりこ      | 米、麦、マヨドレ、砂糖、<br>食パン、胡麻                                  | めかじき、昆布、味噌、か<br>つお粉、牛乳、いりこ、<br>チーズ          | 人参、玉ねぎ、ピーマン、<br>しいたけ、小松菜、えのき<br>だけ                   | 546   | 24.7  | 15.3 | 3.2   |
| 3月23日 | 麦ごはん<br>タンドリーチキン<br>野菜の浅漬け<br>きのこスープ     | コーンフレークケーキ<br>牛乳<br>いりこ  | 米、麦、カレーウ、コー<br>ンフレーク、マッシュマロ、<br>バター                     | 鶏肉、牛乳、いりこ、ヨー<br>グルト                         | にんにく、生姜、キャベ<br>ツ、人参、胡瓜、かぶ、し<br>いたけ、えのきだけ、しめ<br>じ     | 599   | 21.1  | 21.2 | 1.8   |
| 3月24日 | 豚汁<br>胡麻サラダ<br>バナナ                       | ココアポテト<br>いりこ            | 米、麦、胡麻、マヨドレ、<br>さつま芋、砂糖、ココア、<br>バター                     | 豚肉、のり、牛乳、いりこ                                | 玉ねぎ、人参、ほうれん<br>草、レタス、胡瓜、とうも<br>ろこし、バナナ               | 503   | 15.5  | 11.1 | 1.2   |
| 3月27日 | 麦ごはん<br>きのこハンバーグ<br>小松菜のソテー<br>味噌汁       | 大学芋<br>牛乳<br>いりこ         | 米、麦、パン粉、砂糖、片<br>栗粉、さつま芋、サラダ<br>油、胡麻                     | 豚肉、ベーコン、味噌、か<br>つお粉、牛乳、いりこ                  | 玉ねぎ、えのきだけ、しい<br>ただけ、小松菜、人参、とう<br>もろこし、切り干し大根、<br>ねぎ、 | 610   | 21.8  | 20.7 | 2.7   |
| 3月28日 | ミートソーススパゲティ<br>さきみと野菜の胡麻和え<br>オレンジ       | ツナコーンおにぎり<br>いりこ         | スパゲティ、オリーブ油、<br>胡麻、マヨドレ、米、小麦<br>粉                       | 豚肉、鶏肉、ツナ、青の<br>り、いりこ                        | 人参、玉ねぎ、トマト、胡<br>瓜、オレンジ、とうもろこ<br>し                    | 565   | 24.1  | 13.3 | 1.3   |
| 3月29日 | 麦ごはん<br>白身魚のマリネ<br>切り干し大根の煮物<br>味噌汁      | ヨーグルトパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、片栗粉、サラダ<br>油、砂糖、小麦粉、ベーキ<br>ングパウダー、マーメレー<br>ド        | タラ、さつま揚げ、油揚<br>げ、味噌、かつお粉、牛<br>乳、いりこ、ヨーグルト   | 玉ねぎ、人参、ピーマン、<br>切り干し大根、しいたけ、<br>さやえんどう、南瓜            | 630   | 25.4  | 14.8 | 2.1   |
| 3月30日 | カレーライス<br>ブロッコリーの納豆和え<br>バナナ             | コーンマヨホットケーキ<br>牛乳<br>いりこ | 米、麦、じゃが芋、カレー<br>ウ、ホットケーキミックス、<br>マヨドレ                   | 納豆、牛乳、いりこ、大豆                                | 人参、玉ねぎ、にんにく、<br>生姜、ブロッコリー、パナ<br>ナ、とうもろこし、パセリ         | 603   | 19.6  | 16.5 | 2.4   |
| 3月31日 | 麦ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>イタリアンサラダ<br>味噌汁     | きなこマカロニ<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、パン粉、砂糖、片<br>栗粉、オリーブ油、マカロ<br>ニ、きな粉                   | 豚肉、ツナ、豆腐、味噌、<br>かつお粉、牛乳、いりこ                 | 玉ねぎ、れんこん、キャベ<br>ツ、レタス、胡瓜、とうも<br>ろこし、パプリカ、青梗菜         | 554   | 25.3  | 16.8 | 1.4   |

# 給食献立表

エビ・カニ除去食

令和5年3月

エンゼルステーション保育園

| 日付    | 献立                                       | おやつ                      | 熱や力になるもの                                     | 血や肉や骨になるもの                          | 体の調子を整えるもの                               | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |
|-------|------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------|------|-------|
| 3月1日  | 麦ごはん<br>タラのマヨネーズ焼き<br>和風サラダ<br>味噌汁       | おせんべい<br>牛乳<br>いりこ       | 米、麦、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、おせんべい                      | タラ、かまぼこ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ              | 人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、とうもろこし、かぼちゃ、小松菜、         | 472   | 23.1  | 9.6  | 1.6   |
| 3月2日  | 麦ごはん<br>酢豚<br>春雨のソテー<br>中華スープ            | スイートポテト<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、サラダ油、砂糖、春雨、ごま油、さつま芋、バター、胡麻、片栗粉           | 豚肉、わかめ、牛乳、いりこ                       | ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、パインアップル、レタス、とうもろこし、もやし、 | 528   | 15.6  | 13.3 | 1.2   |
| 3月3日  | 鮭のチラシ寿司<br>菜の花の和え物<br>すまし汁               | 桜もち<br>牛乳<br>いりこ         | 米、麦、砂糖、サラダ油、胡麻、ごま油、麩、白玉粉、小麦粉、あんこ             | 鮭、鶏卵、のり、竹輪、かつお粉、牛乳、いりこ              | 人参、さやいんげん、菜の花、もやし、えのき、チンゲン菜、             | 494   | 22.3  | 9.2  | 1.2   |
| 3月6日  | 麦ごはん<br>鶏の変わり焼き<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁       | ココア蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、胡麻、さつま芋、蒸しパンミックス、ココア        | 鶏肉、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ                   | パセリ、小松菜、人参、ごぼう、ねぎ                        | 472   | 19.1  | 17.6 | 1.1   |
| 3月7日  | 豚汁うどん<br>南瓜のそぼろ煮<br>バナナ                  | いなり寿司<br>いりこ             | うどん、サラダ油、砂糖、米、胡麻、片栗粉                         | 豚肉、豆腐、味噌、かつお粉、鶏肉、油揚げ、いりこ            | 大根、人参、ごぼう、ねぎ、南瓜、バナナ、                     | 536   | 22.3  | 12   | 1.8   |
| 3月8日  | 麦ごはん<br>鱈の竜田揚げ<br>野菜の胡麻酢和え<br>味噌汁        | 胡麻チーズホットケーキ<br>いりこ       | 米、麦、サラダ油、胡麻、砂糖、ホットケーキミックス、片栗粉                | 鱈、生揚げ、味噌、かつお粉、チーズ、いりこ               | 生姜、キャベツ、きゅうり、人参、白菜                       | 584   | 24    | 21.0 | 2.2   |
| 3月9日  | 麦ごはん<br>肉豆腐<br>ひじきサラダ<br>味噌汁             | ポテトクッキー<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、しらたき、砂糖、サラダ油、じゃが芋、小麦粉、ベーキングパウダー、バター      | 豆腐、豚肉、ひじき、わかめ、味噌、かつお粉、スキムミルク、牛乳、いりこ | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、ほうれん草、               | 523   | 21.8  | 14.6 | 1.9   |
| 3月10日 | カレーライス<br>菜の花のしらす和え<br>いちご               | 南瓜ドーナツ<br>牛乳<br>いりこ      | 米、麦、カレールウ、砂糖、ホットケーキミックス、                     | 鶏肉、しらす、牛乳、いりこ                       | ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、菜の花、いちご、南瓜    | 555   | 18.7  | 13.7 | 2.7   |
| 3月13日 | 麦ごはん<br>チキンのレモン風味焼き<br>キャベツサラダ<br>味噌汁    | もちもちチーズパン<br>いりこ         | 米、麦、胡麻、砂糖、ごま油、白玉粉、サラダ油                       | 鶏肉、しらす、油揚げ、味噌、かつお粉、牛乳、チーズ、いりこ       | レモン、にんにく、キャベツ、小松菜、とうもろこし、ごぼう、大根          | 549   | 23.2  | 19.4 | 1.7   |
| 3月14日 | 納豆チャーハン<br>ささみと春雨の和え物<br>バナナ             | シュガー揚げパン<br>いりこ          | 米、麦、サラダ油、春雨、マヨネーズ、コッペパン、グラニュー糖               | 納豆、鶏卵、鶏肉、いりこ                        | 人参、ねぎ、きゅうり、バナナ                           | 539   | 18.2  | 15.9 | 1.2   |
| 3月15日 | 麦ごはん<br>鮭のムニエル<br>ほうれん草と白菜のサラダ<br>味噌汁    | ガレット<br>牛乳<br>いりこ        | 米、麦、小麦粉、バター、胡麻、砂糖、ごま油、じゃがいも、バター              | 鮭、しらす、味噌、かつお粉、鶏卵、チーズ、スキムミルク、牛乳、いりこ  | ほうれん草、白菜、まいだけ、なめこ、ねぎ、パセリ                 | 515   | 26.7  | 15.5 | 1.8   |
| 3月16日 | 麦ごはん<br>鶏のからあげ<br>マカロニサラダ<br>いちご         | りんご寒天<br>いりこ             | 米、麦、サラダ油、マカロニ、マヨネーズ、寒天、砂糖、片栗粉                | 鶏肉、ロースハム、いりこ                        | 生姜、にんにく、きゅうり、人参、とうもろこし、いちご、りんご果汁、もも缶     | 541   | 16.6  | 20.1 | 0.6   |
| 3月17日 | 麦ごはん<br>生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>三色和え<br>キャベツスープ | オレンジケーキ<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、じゃが芋、サラダ油、砂糖、胡麻、ホットケーキミックス、バター           | 生揚げ、鶏肉、ベーコン、牛乳、いりこ                  | 小松菜、もやし、人参、キャベツ、玉ねぎ、オレンジ果汁               | 565   | 21.6  | 18.8 | 1.8   |
| 3月20日 | 麦ごはん<br>焼きコロッケ<br>春雨サラダ<br>わかめスープ        | いちご蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、春雨、マヨネーズ、胡麻、蒸しパンミックス、いちごジャム | 豚肉、ロースハム、わかめ、牛乳、いりこ、チーズ             | 人参、玉ねぎ、パセリ、胡瓜、ねぎ                         | 490   | 15.5  | 17.1 | 1.6   |
| 3月22日 | 麦ごはん<br>カジキのオーロラソース<br>きりこぶの煮付け<br>味噌汁   | 和風トースト<br>牛乳<br>いりこ      | 米、麦、マヨネーズ、砂糖、食パン、胡麻                          | めかじき、昆布、竹輪、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ、チーズ       | 人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、小松菜、えのきだけ               | 546   | 24.7  | 15.3 | 3.2   |
| 3月23日 | 麦ごはん<br>タンダーリーチキン<br>野菜の浅漬け<br>きのこスープ    | コーンフレークケーキ<br>牛乳<br>いりこ  | 米、麦、カレールウ、コーンフレーク、マシュマロ、バター                  | 鶏肉、鶏卵、牛乳、いりこ、ヨーグルト                  | にんにく、生姜、キャベツ、人参、胡瓜、かぶ、しいたけ、えのきだけ、しめじ     | 599   | 21.1  | 21.2 | 1.8   |
| 3月24日 | 豚丼<br>胡麻サラダ<br>バナナ                       | ココアポテト<br>いりこ            | 米、麦、胡麻、マヨネーズ、さつま芋、砂糖、ココア、バター                 | 豚肉、鶏卵、のり、牛乳、いりこ                     | 玉ねぎ、人参、ほうれん草、レタス、胡瓜、とうもろこし、バナナ           | 503   | 15.5  | 11.1 | 1.2   |
| 3月27日 | 麦ごはん<br>きのこハンバーグ<br>小松菜のソテー<br>味噌汁       | 大学芋<br>牛乳<br>いりこ         | 米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、さつま芋、サラダ油、胡麻                  | 豚肉、鶏卵、ベーコン、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ           | 玉ねぎ、えのきだけ、しいたけ、小松菜、人参、とうもろこし、切り干し大根、ねぎ、  | 610   | 21.8  | 20.7 | 2.7   |
| 3月28日 | ミートソーススパゲティ<br>ささみと野菜の胡麻和え<br>オレンジ       | ツナコーンおにぎり<br>いりこ         | スパゲティ、オリーブ油、胡麻、マヨネーズ、米、小麦粉                   | 豚肉、鶏肉、ツナ、青のり、いりこ                    | 人参、玉ねぎ、トマト、胡瓜、オレンジ、とうもろこし                | 565   | 24.1  | 13.3 | 1.3   |
| 3月29日 | 麦ごはん<br>白身魚のマリネ<br>切り干し大根の煮物<br>味噌汁      | ヨーグルトパン<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、マーマレード         | タラ、さつま揚げ、油揚げ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ、ヨーグルト   | 玉ねぎ、人参、ピーマン、切り干し大根、しいたけ、さやえんどう、南瓜        | 630   | 25.4  | 14.8 | 2.1   |
| 3月30日 | カレーライス<br>ブロッコリーの納豆和え<br>バナナ             | コーンマヨホットケーキ<br>牛乳<br>いりこ | 米、麦、じゃが芋、カレールウ、ホットケーキミックス、マヨネーズ              | 納豆、牛乳、いりこ、大豆                        | 人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、ブロッコリー、バナナ、とうもろこし、パセリ     | 603   | 19.6  | 16.5 | 2.4   |
| 3月31日 | 麦ごはん<br>れんこんハンバーグ<br>イタリアンサラダ<br>味噌汁     | きなこマカロニ<br>牛乳<br>いりこ     | 米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、マカロニ、きな粉                | 豚肉、鶏卵、ツナ、豆腐、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ          | 玉ねぎ、れんこん、キャベツ、レタス、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、青梗菜     | 554   | 25.3  | 16.8 | 1.4   |