

給食献立表

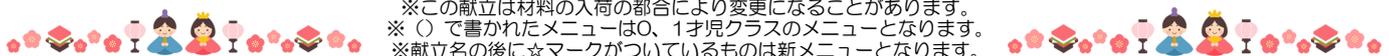
普通食

令和6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	鮭のチラシ寿司 菜の花の和え物 すまし汁	桜もち(2歳以上) ひなあられ(3歳以上) イチゴホットケーキ(0.1歳) 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、胡麻、ごま油、麸、桜餅、ホットケーキミックス	鮭、鶏卵、のり、竹輪、かつお粉、牛乳、ひなあられ、イチゴジャム、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4日	麦ごはん 牛肉と野菜のしぐれ煮 南瓜サラダ 味噌汁	ツナコーン芋もち いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、片栗粉	牛肉、豆腐、ツナ、ハム、ひじき、味噌、かつお粉、いりこ	ネギ、にんじん、ごぼう、しめじ、南瓜、胡瓜、キャベツ、とうもろこし	486	17.2	12.5	1.9
3月5日	焼きスバゲッティ ほうれん草のマヨネーズ和え バナナ	黒ごまクッキー 牛乳 いりこ	スパゲティ、ケチャップ、マヨネーズ、小麦粉、胡麻、ベーキングパウダー、バター、砂糖	豚肉、ツナ、鶏卵、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、バナナ	588	21.5	20.4	1.2
3月6日	麦ごはん 鮭の竜田揚げ 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、胡麻、砂糖、片栗粉、おせんべい	鮭、わかめ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、白菜	542	21.3	18.4	1.9
3月7日	麦ごはん 酢豚 春雨のソテー 中華スープ	スイートポテト 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油、バター、胡麻、片栗粉、ケチャップ、さつま芋	豚肉、わかめ、中華だし、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、パイナップル、レタス、とうもろこし、もやし	528	15.6	13.3	1.2
3月8日	麦ごはん 鶏の変わり焼き イタリアンサラダ 味噌汁	ヨーグルトパン いりこ	米、麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、オリーブ油、強力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、ケチャップ	鶏肉、ツナ、ヨーグルト、いちごジャム、味噌、かつお粉、いりこ	パセリ、キャベツ、レタス、胡瓜、とうもろこし、ハブ리카、小松菜、ごぼう	581	21.1	17.3	1.4
3月11日	麦ごはん 蓮根ハンバーグ 小松菜の胡麻和え 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、胡麻、マカロニ、きなこ	豚肉、鶏卵、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、蓮根、小松菜、人参、かぶ、白菜	518	23.1	15.3	1.3
3月12日	納豆チャーハン ささみと春雨の和え物 バナナ	ぶどう寒天 いりこ	米、麦、サラダ油、春雨、マヨネーズ、砂糖、寒天	納豆、鶏卵、鶏肉、いりこ	人参、ねぎ、きゅうり、バナナ、グレープ果汁、もも	526	19.4	14.1	0.9
3月13日	麦ごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ いちご	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、サラダ油、ジャガ芋、マヨネーズ、白玉粉、片栗粉	鶏肉、チーズ、牛乳、いりこ	しょうが、ニンニク、枝豆、とうもろこし、人参、いちご	549	26.2	13.4	2.8
3月14日	麦ごはん 鮭のムニエル 春雨ナムル けんちん汁	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、胡麻、砂糖、胡麻油、里芋、食パン、春雨	鮭、豆腐、かつお粉、味噌、チーズ、牛乳、いりこ	菜の花、人参、もやし、大根、ネギ、ごぼう	531	19	18.8	1.8
3月15日	カレーうどん 野菜の浅漬け バナナ	チーズコーンホットケーキ 牛乳 いりこ	うどん、カレーパウダー、ホットケーキミックス	豚肉、チーズ、牛乳、いりこ、かつお粉	もやし、玉ねぎ、人参、ネギ、キャベツ、胡瓜、かぶ、バナナ、トウモロコシ	475	22.6	15.3	2.4
3月18日	麦ごはん 肉豆腐 わかめとコーンのサラダ 味噌汁	オレンジ寒天 いりこ	こめ、麦、砂糖、サラダ油、寒天	豆腐、豚肉、白滝、わかめ、味噌、かつお粉、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、榎茸、オレンジ果汁、みかん、大根	403	16.4	8.6	1.6
3月19日	麦ごはん カジキのオーロソース きりこぶの煮付け 味噌汁	シナモンドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、ホットケーキミックス、バター、ケチャップ	めかじき、昆布、竹輪、味噌、かつお粉、鶏卵、シナモン、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、南瓜、しめじ	539	20.8	19.1	2.2
3月21日	麦ごはん 焼きコロッケ 小松菜のソテー わかめスープ	レモンケーキ いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、コンソメ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、胡麻	豚肉、チーズ、ベーコン、わかめ、スキムミルク、鶏卵、生クリーム、いりこ	人参、玉ねぎ、小松菜、コーン、ネギ、パセリ、レモン果汁	591	16.6	22.1	2.9
3月22日	豚卵天丼 胡麻サラダ バナナ	いちご蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、揚げ玉、胡麻、マヨネーズ、蒸しパンミックス	豚肉、鶏卵、のり、いちごジャム、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	448	17.2	12.2	1.2
3月25日	ナポリタンパゲッティ 野菜のチーズ焼き オレンジ	味噌焼きおにぎり いりこ	スパゲティ、オリーブ油、コンソメ、ケチャップ、じゃがいも、砂糖、胡麻、米	ベーコン、チーズ、味噌、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ブロッコリー、オレンジ	575	18.4	12.6	1.8
3月26日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 磯煮 田舎汁	りんごケーキ いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、油揚げ、ホットケーキミックス	豆腐、ツナ、鶏卵、ひじき、鶏肉、味噌、かつお粉、ヨーグルト、レーズン、いりこ	玉ねぎ、大豆、人参、南瓜、ごぼう、ネギ、りんご	515	21.5	10.0	2.4
3月27日	麦ごはん カツオの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	ポテトクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、胡麻油、里芋、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、バター	カツオ、切り干し大根、ひじき、鶏肉、味噌、かつお粉、スキムミルク、牛乳、いりこ	しょうが、人参、胡瓜、玉ねぎ	561	26.2	15.4	1.5
3月28日	カレーライス ブロッコリーの納豆あえ いちご	シュガー揚げパン いりこ	米、麦、カレーパウダー、コッパン、サラダ油、グラニュー糖	鶏肉、納豆、いりこ	ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、いちご	574	18.1	17	2.4
3月29日	麦ごはん チキンのレモン風味焼き キャベツとごぼうのサラダ 味噌汁	大学芋 いりこ	米、麦、胡麻、砂糖、ごま油、サラダ油	鶏肉、しらす、味噌、かつお粉、いりこ	レモン、にんにく、キャベツ、ごぼう、とうもろこし、舞茸、なめこ、さつま芋	542	16.7	20.2	0.6

※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



令和6年3月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱やかになるもの	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	鮭のチラシ寿司 菜の花の和え物 すまし汁	桜もち(2歳以上) ひなあられ(3歳以上) イチゴホットケーキ(0,1歳) 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、 胡麻、ごま油、粒、桜餅、 ホットケーキミックス	鮭、のり、かつお粉、牛 乳、ひなあられ、イチゴ ジャム、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4日	麦ごはん 牛肉と野菜のしくれ煮 南瓜サラダ 味噌汁	ツナコーン芋もち いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、 マヨドレ、じゃがいも、片 栗粉	牛肉、豆腐、ツナ、ひじ き、味噌、かつお粉、いり こ	ネギ、にんじん、ごぼう、 しめじ、南瓜、胡瓜、キャ ベツ、とうもろこし	486	17.2	12.5	1.9
3月5日	焼きスバゲッティ ほうれん草のマヨネーズ和え バナナ	果ごまクッキー 牛乳 いりこ	スバゲッティ、ケチャップ、 マヨドレ、小麦粉、胡麻、 ベーキングパウダー、パ ター、砂糖	豚肉、ツナ、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、 ピーマン、ほうれん草、パ ナナ	588	21.5	20.4	1.2
3月6日	麦ごはん 鯖の竜田揚げ 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、胡麻、 砂糖、片栗粉、おせんべい	鯖、わかめ、味噌、かつお 粉、牛乳、いりこ	生姜、キャベツ、きゅう り、人参、白菜	542	21.3	18.4	1.9
3月7日	麦ごはん 豚豚 春雨のソテー 中華スープ	スイートポテト 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、サラダ油、 砂糖、ごま油、バター、胡 麻、片栗粉、ケチャップ、 さつま芋	豚肉、わかめ、中華だし、 牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、 しいたけ、パイナップル、 レタス、とうもろこし、も やし	528	15.6	13.3	1.2
3月8日	麦ごはん 鶏の変わり焼き イタリアンサラダ 味噌汁	ヨーグルトパン いりこ	米、麦、マヨドレ、パン 粉、砂糖、オリーブ油、強 力粉、ベーキングパウ ダー、サラダ油、ケチャッ プ	鶏肉、ツナ、ヨーグルト、 いちごジャム、味噌、かつ お粉、いりこ	パセリ、キャベツ、レタ ス、胡瓜、とうもろこし、 パプリカ、小松菜、ごぼう	581	21.1	17.3	1.4
3月11日	麦ごはん 蓮根ハンバーグ 小松菜の胡麻和え 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片 栗粉、胡麻、マカロニ、き なこ	豚肉、味噌、かつお粉、牛 乳、いりこ	玉ねぎ、蓮根、小松菜、人 参、かぶ、白菜	518	23.1	15.3	1.3
3月12日	納豆チャーハン ささみと春雨の和え物 バナナ	ぶどう寒天 いりこ	米、麦、サラダ油、春雨、 マヨドレ、コッパパン、砂 糖、寒天	納豆、鶏肉、いりこ	人参、ねぎ、きゅうり、パ ナナ、クレープ果汁、もも	526	19.4	14.1	0.9
3月13日	麦ごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ いちご	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、サラダ油、ジャガ 芋、マヨドレ、白玉粉、片 栗粉	鶏肉、チーズ、牛乳、いり こ	しょうが、ニンニク、枝 豆、とうもろこし、人参、 いちご	549	26.2	13.4	2.8
3月14日	麦ごはん 鮭のムニエル 春雨ナムル けんちん汁	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、 胡麻、砂糖、胡麻油、里 芋、食パン、春雨	鮭、豆腐、かつお粉、味 噌、チーズ、牛乳、いりこ	菜の花、人参、もやし、大 根、ネギ、ごぼう	531	19	18.8	1.8
3月15日	カレーうどん 野菜の浅漬け バナナ	チーズコーンホットケーキ 牛乳 いりこ	うどん、カレールウ、ホッ トケーキミックス	豚肉、チーズ、牛乳、いり こ、かつお粉	もやし、玉ねぎ、人参、ネ ギ、キャベツ、胡瓜、か ぶ、バナナ、トウモロコシ	475	22.6	15.3	2.4
3月18日	麦ごはん 肉豆腐 わかめとコーンのサラダ 味噌汁	オレンジ寒天 いりこ	米、麦、砂糖、サラダ油、 寒天	豆腐、豚肉、白滝、わか め、味噌、かつお粉、いり こ	玉ねぎ、人参、グリーン ピース、キャベツ、とうも ろこし、枝豆、オレンジ果 汁、みかん	403	16.4	8.6	1.6
3月19日	麦ごはん カジキのオーロラソース きりこぶの煮付け 味噌汁	シナモンドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、マヨドレ、砂糖、 サラダ油、ホットケーキ ミックス、バター、ケ チャップ	めかじき、昆布、味噌、か つお粉、シナモン、牛乳、 いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、 しいたけ、南瓜、しめじ	539	20.8	19.1	2.2
3月21日	麦ごはん 焼きコロケ 小松菜のソテー わかめスープ	レモンケーキ いりこ	米、麦、じゃが芋、パ ター、パン粉、コンソメ、 小麦粉、ベーキングパウ ダー、砂糖、胡麻	豚肉、チーズ、わかめ、ス キムミルク、生クリーム、 いりこ	人参、玉ねぎ、小松菜、 コーン、ネギ、パセリ、レ モン果汁	591	16.6	22.1	2.9
3月22日	豚豚 胡麻サラダ バナナ	いちご蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、胡麻、マヨドレ、 蒸しパンミックス	豚肉、のり、いちごジャ ム、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	448	17.2	12.2	1.2
3月25日	ナポリタンスバゲッティ 野菜のチーズ焼き オレンジ	味噌焼きおにぎり いりこ	スバゲッティ、オリーブ油、 コンソメ、ケチャップ、 じゃがいも、砂糖、胡麻、 米	チーズ、味噌、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 しめじ、フロッコリー、オ レンジ	575	18.4	12.6	1.8
3月26日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 磯煮 田舎汁	りんごケーキ いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片 栗粉、油揚げ、ホットケ ーキミックス	豆腐、ツナ、ひじき、鶏 肉、味噌、かつお粉、ヨー グルト、レーズン、いりこ	玉ねぎ、大豆、人参、南 瓜、ごぼう、ネギ、りんご	515	21.5	10.0	2.4
3月27日	麦ごはん カツオの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	ポテトクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ 油、砂糖、胡麻油、里芋、 じゃがいも、小麦粉、ベー キングパウダー、バター	カツオ、切り干し大根、ひ じき、鶏肉、味噌、かつお 粉、スキムミルク、牛乳、 いりこ	しょうが、人参、胡瓜、玉 ねぎ	561	26.2	15.4	1.5
3月28日	カレーライス フロッコリーの納豆あえ いちご	シュガー揚げパン いりこ	米、麦、カレールウ、コッ パパン、サラダ油、クラ ニュー糖	鶏肉、納豆、いりこ	ごぼう、れんこん、大根、 人参、玉ねぎ、生姜、にん じく、フロッコリー、いち ご	574	18.1	17	2.4
3月29日	麦ごはん チキンのレモン風味焼き キャベツとごぼうのサラダ 味噌汁	大学芋 いりこ	米、麦、胡麻、砂糖、ごま 油、サラダ油	鶏肉、しらす、味噌、かつ お粉、いりこ	レモン、にんにく、キャベ ツ、ごぼう、とうもろこ し、舞茸、なめこ、さつま 芋、ねぎ	542	16.7	20.2	0.6
3月30日	カレーライス フロッコリーの納豆和え バナナ	コーンマヨホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、カレ ールウ、ホットケーキミク ス、マヨドレ	納豆、牛乳、いりこ、大豆	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、フロッコリー、パナ 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 れんこんハンバーグ イタリアンサラダ 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳 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、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

給食献立表

エビ・カニ除去食

令和6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	鮭のチラシ寿司 菜の花の和え物 すまし汁	桜もち(2歳以上) ひなあられ(3歳以上) イチゴホットケーキ(0.1歳) 牛乳	米、麦、砂糖、サラダ油、胡麻、ごま油、麩、桜餅、ホットケーキミックス	鮭、鶏卵、のり、かつお粉、牛乳、ひなあられ、イチゴジャム、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4日	麦ごはん 牛肉と野菜のしくれ煮 南瓜サラダ 味噌汁	ツナコーン芋もち いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、片栗粉	牛肉、豆腐、ツナ、ハム、ひじき、味噌、かつお粉、いりこ	ネギ、にんじん、ごぼう、しめじ、南瓜、胡瓜、キャベツ、とうもろこし	486	17.2	12.5	1.9
3月5日	焼きスパゲッティ ほうれん草のマヨネーズ和え バナナ	黒ごまクッキー 牛乳 いりこ	スパゲッティ、ケチャップ、マヨネーズ、小麦粉、胡麻、ベーキングパウダー、バター、砂糖	豚肉、ツナ、鶏卵、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、バナナ	588	21.5	20.4	1.2
3月6日	麦ごはん 鱈の竜田揚げ 野菜の胡麻酢和え 味噌汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、サラダ油、胡麻、砂糖、片栗粉、おせんべい	鱈、わかめ、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、白菜	542	21.3	18.4	1.9
3月7日	麦ごはん 豚 春雨のソテー 中華スープ	スイートポテト 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、サラダ油、砂糖、ごま油、バター、胡麻、片栗粉、ケチャップ、さつま芋	豚肉、わかめ、中華だし、牛乳、いりこ	ピーマン、人参、玉ねぎ、しいたけ、パイナップル、レタス、とうもろこし、もやし	528	15.6	13.3	1.2
3月8日	麦ごはん 鶏の変わり焼き イタリアンサラダ 味噌汁	ヨーグルトパン いりこ	米、麦、マヨネーズ、パン粉、砂糖、オリーブ油、強力粉、ベーキングパウダー、サラダ油、ケチャップ	鶏肉、ツナ、ヨーグルト、いちごジャム、味噌、かつお粉、いりこ	パセリ、キャベツ、レタス、胡瓜、とうもろこし、パプリカ、小松菜、ごぼう	581	21.1	17.3	1.4
3月11日	麦ごはん 蓮根ハンバーグ 小松菜の胡麻和え 味噌汁	きなごまカロロ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、胡麻、マカロロ、きなご	豚肉、鶏卵、味噌、かつお粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、蓮根、小松菜、人参、かぶ、白菜	518	23.1	15.3	1.3
3月12日	納豆チャーハン ささみと春雨の和え物 バナナ	ぶどう寒天 いりこ	米、麦、サラダ油、春雨、マヨネーズ、砂糖、寒天	納豆、鶏卵、鶏肉、いりこ	人参、ねぎ、きゅうり、バナナ、グレープ果汁、もも	526	19.4	14.1	0.9
3月13日	麦ごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ いちご	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、サラダ油、ジャガ芋、マヨネーズ、白玉粉、片栗粉	鶏肉、チーズ、牛乳、いりこ	しょうが、ニンニク、枝豆、とうもろこし、人参、いちご	549	26.2	13.4	2.8
3月14日	麦ごはん 鮭のムニエル 春雨ナムル けんちん汁	和風トースト 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、バター、胡麻、砂糖、胡麻油、里芋、食パン、春雨	鮭、豆腐、かつお粉、味噌、チーズ、牛乳、いりこ	菜の花、人参、もやし、大根、ネギ、ごぼう	531	19	18.8	1.8
3月15日	カレーうどん 野菜の浅漬け バナナ	チーズコーンホットケーキ 牛乳 いりこ	うどん、カレールウ、ホットケーキミックス	豚肉、チーズ、牛乳、いりこ、かつお粉	もやし、玉ねぎ、人参、ネギ、キャベツ、胡瓜、かぶ、バナナ、トウモロコシ	475	22.6	15.3	2.4
3月18日	麦ごはん 肉豆腐 わかめとコーンのサラダ 味噌汁	オレンジ寒天 いりこ	こめ、麦、砂糖、サラダ油、寒天	豆腐、豚肉、白滝、わかめ、味噌、かつお粉、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、覆盆子、オレンジ果汁、みかん、大根	403	16.4	8.6	1.6
3月19日	麦ごはん カズキのオーロラソース きりこぶの煮付け 味噌汁	シナモンドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、ホットケーキミックス、バター、ケチャップ	めかじき、昆布、竹輪、味噌、かつお粉、鶏卵、シナモン、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、南瓜、しめじ	539	20.8	19.1	2.2
3月21日	麦ごはん 焼きコロッケ 小松菜のソテー わかめスープ	レモンケーキ いりこ	米、麦、じゃが芋、バター、パン粉、コンソメ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、胡麻	豚肉、チーズ、ベーコン、わかめ、スキムミルク、鶏卵、生クリーム、いりこ	人参、玉ねぎ、小松菜、コーン、ネギ、パセリ、レモン果汁	591	16.6	22.1	2.9
3月22日	豚卵天丼 胡麻サラダ バナナ	いちご蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、揚げ玉、胡麻、マヨネーズ、蒸しパンミックス	豚肉、鶏卵、のり、いちごジャム、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	448	17.2	12.2	1.2
3月25日	ナポリタンスパゲッティ 野菜のチーズ焼き オレンジ	味噌焼きおにぎり いりこ	スパゲッティ、オリーブ油、コンソメ、ケチャップ、じゃがいも、砂糖、胡麻、米	ベーコン、チーズ、味噌、いりこ	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、ブロッコリー、オレンジ	575	18.4	12.6	1.8
3月26日	麦ごはん 豆腐とツナのハンバーグ 磯煮 田舎汁	りんごケーキ いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、油揚げ、ホットケーキミックス	豆腐、ツナ、鶏卵、ひじき、鶏肉、味噌、かつお粉、ヨーグルト、レーズン、いりこ	玉ねぎ、大豆、人参、南瓜、ごぼう、ネギ、りんご	515	21.5	10.0	2.4
3月27日	麦ごはん カツオの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ 味噌汁	ポテトクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、胡麻油、里芋、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、バター	カツオ、切り干し大根、ひじき、鶏肉、味噌、かつお粉、スキムミルク、牛乳、いりこ	しょうが、人参、胡瓜、玉ねぎ	561	26.2	15.4	1.5
3月28日	カレーライス ブロッコリーの納豆あえ いちご	シュガー揚げパン いりこ	米、麦、カレールウ、コッパパン、サラダ油、グラニュー糖	鶏肉、納豆、いりこ	ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、いちご	574	18.1	17	2.4
3月29日	麦ごはん チキンのレモン風味焼き キャベツとごぼうのサラダ 味噌汁	大学芋 いりこ	米、麦、胡麻、砂糖、ごま油、サラダ油	鶏肉、しらす、味噌、かつお粉、いりこ	レモン、にんにく、キャベツ、ごぼう、とうもろこし、舞茸、なめこ、さつま芋	542	16.7	20.2	0.6
3月30日	カレーライス ブロッコリーの納豆和え バナナ	コーンマヨホットケーキ 牛乳 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 れんこんハンバーグ イタリアンサラダ 味噌汁	きなごまカロロ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、オリーブ油、マカロロ、きなご	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