３月　献立表

日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ひな祭りご飯 照り焼きチキン レタス ひな祭りデザート	ご飯、ごま、砂糖、油	豚ひき肉、卵、鶏もも肉	人参、きゅうり、レタス
2	土				
3	日				
4	月	ご飯　おさつバター ささみカツ　みかん せん野菜 切干大根の煮物	ご飯、パン粉	鶏ささみ、油揚げ、	キャベツ、レタス、切干大根、人参、しいたけ、みかん
5	火	ご飯　バナナ さわらの煮つけ 彩り卵焼き 粉ふき芋	ご飯、砂糖、じゃがいも	さわら、卵、カニカマ	青のり、バナナ
6	水	ご飯　ごま昆布 ミートボール　ジョア(プレーン) せん野菜 ブロッコリーと卵のサラダ	ご飯、パン粉、マヨネーズ、砂糖、マカロニ	豚ひき肉、卵、ジョア	玉ねぎ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、人参
7	木	ご飯 キッズビビンバ りんご	ご飯、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、りんご
8	金	バターロール クリームシチュー バナナ	パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	玉ねぎ、人参、コーン缶、バナナ
9	土				
10	日				
11	月	ご飯　バナナ 肉じゃが ウインナーと野菜のソテー 枝豆	ご飯、じゃがいも、白滝、砂糖、マカロニ	豚肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、玉ねぎ、枝豆、バナナ
12	火	黒糖ロール　コーンバター 鮭とポテトのグラタン レタス　野菜ジュース きゅうりとツナのサラダ	パン、じゃがいも、油、ごま、ごまドレッシング	鮭、チーズ、バター、牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、レタス、もやし、きゅうり、人参、コーン缶
13	水	ご飯　ほうれん草ごま和え メンチカツ　みかん せん野菜 がんもどきの煮物	ご飯、パン粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚ひき肉、卵、がんもどき	玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参、ほうれん草、みかん
14	木	お弁当デー			

1か月の平均栄養量		
エネルギー	336	kcal
たんぱく質	11.9	g
脂質	9	g
塩分	1.3	g

日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの
15	金	ご飯 チキンカレー 福神漬け りんご	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、りんご
16	土				
17	日				
18	月	バターロール　バナナ 焼きそば ポテトサラダ ウインナー・レタス	パン、焼きそばめん、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、魚肉ソーセージ、ウインナー	キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、レタス、バナナ
19	火	ご飯　ごま昆布 はんぺんチーズフライ せん野菜　みかん 鶏肉と高野豆腐の煮物	ご飯、パン粉、油、砂糖	はんぺん、鶏もも肉、高野豆腐	キャベツ、レタス、大根、人参、みかん
20	水	春分の日			
21	木	ふりかけご飯　枝豆 鶏のから揚げ　フルーチェ せん野菜 ジャーマンポテト　青組さん No.1給食	ご飯、じゃがいも	鶏もも肉、ウインナー	キャベツ、レタス、玉ねぎ、枝豆
22	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け フルーツゼリー	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、みかん缶、粉かんてん
23	土				
24	日				
25	月	ご飯　ベイクドじゃが 豚肉生姜焼き　みかん せん野菜 三色ナムル	ご飯、砂糖、ごま、ごま油、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、みかん
26	火	ご飯　つぼ漬け たらのコーンマヨネーズ焼き レタス　バナナ 野菜の煮物	ご飯、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖	たら、ツナ缶	コーン缶、玉ねぎ、レタス、大根、人参、油揚げ、バナナ
27	水	バターロール マカロニグラタン わかめスープ わんにゃんゼリー	パン、マカロニ、ごま、ごま油	ベーコン、チーズ、牛乳	玉ねぎ、しめじ、カットわかめ
28	木	ご飯　金時豆 コロッケ　みかん せん野菜 小松菜のサラダ	ご飯、じゃがいも、砂糖、パン粉、マヨネーズ、ごま	豚ひき肉、豆	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、小松菜、もやし、みかん
29	金	給食室メンテナンスのためお弁当			
30	土				
31	日				

・基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
・材料の都合によっては献立を変更する場合もあります。