

# 3月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	火	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
2	水	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	319	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ インゲン 玉葱 チンゲン菜 りんご
3	木	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ パイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
4	金	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
5	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
7	月	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
8	火	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ピーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
9	水	ジャがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
10	木	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ パイン	391	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 人参 キヌサヤ パイン
11	金	ジャがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ ジャがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
12	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
14	月	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	377	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 ほうれん草 白菜 洋ナシ
15	火	お野菜のコンソメ煮 照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	342	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 ブロッコリー 大根 黄桃
16	水	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ ジャがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
17	木	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 パイン	365	豚肉 鱈 油揚げ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
18	金	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	335	豚肉 ツナ	こめ	人参 キヌサヤ インゲン カリフラワー 白桃
19	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
22	火	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 ブロッコリー 小松菜 洋ナシ
23	水	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
24	木	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	319	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ インゲン 玉葱 チンゲン菜 りんご
25	金	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ パイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 パイン
26	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ ジャがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
28	月	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
29	火	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
30	水	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ピーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
31	木	ジャがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ ジャがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご

※ 栄養価は、米飯110g含んだもので、3～5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。