

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価	
		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			
1 火	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	まがれい／焼き豚／木綿豆腐／油揚げ／かつお加工品(かつお節)	だいこん／にんじん／きゅうり／トマト／玉葱／葉ねぎ	牛乳 パンプディング 果物	553 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.1 g	
2 水	バターロールパン めんちかつ フレンチサラダ 蒸し南瓜 野菜スープ	ロールパン／大豆油／食パン(市販品)／薄力粉／パン粉(乾燥)／なたね油	豚ひき肉／牛乳／たまご／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／きゅうり／キャベツ／日本かぼちゃ／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 鮭雑炊 果物	529 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.2 g	
3 木	ちらし寿司 さわらの西京焼き ごまあえ ヨーグルト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／ごま(いり)／上白糖／焼きふ(観世ふ)	こんぶ／たまご／ブラックタイガー(養殖)／さわら／脱脂加糖ヨーグルト／かつお加工品(かつお節)	干し椎茸／かんぴょう(乾)／れんこん／にんじん／さやえんどう／しょうが／キャベツ／ほうれんそう	麦茶 ケーキ 果物 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お誕生日会</div>	588 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.5 g	
4 金	カレーラーメン 焼き魚(さば) ナムル トマト <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">きりん組さんの献立</div>	中華めん(生)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油／有塩バター／薄力粉／かたくり粉1kg／三温糖1kg	豚小間／まさば／ロースハムスライス	にんじん／玉葱／ごま／つな／りよくとうもろやし／ほうれんそう／トマト	牛乳 きな粉揚げパン 果物	582 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 2.3 g	
5 土	チキンピラフ 鶏肉の照焼き イタリアンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／オリーブ油／なたね油	鶏小間／鶏若鶏肉胸(皮付き)／プロセスチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／しょうが／きゅうり／トマト／セロリー／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 田舎風うどん 果物	482 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.3 g	
7 月	かにさんライス 骨付きバーグ スティック甘酢 ミニトマト みそ汁 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">きりん組さんの献立</div>	水稲穀粒(精白米)／フライドポテト／大豆油／三温糖1kg／パン粉(乾燥)／なたね油	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんじん／玉葱／きゅうり／干しぶどう／ごぼう／だいこん／ミニトマト／なめこ／ほうれんそう	麦茶 チヂミ 果物	579 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.2 g	
8 火	南瓜パン えびフライ ポテトサラダ ブロッコリー 豆腐のスープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">きりん組さんの献立</div>	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／じゃがいも	くるまえび(養殖)／たまご／木綿豆腐	にんじん／きゅうり／ブロッコリー／ほうれんそう／ぶなしめじ／玉葱	麦茶 高菜チャーハン 胡瓜スティック	512 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.4 g	
9 水	カレーライス フレンチサラダ トマト みそ汁(キャベツ・小松菜) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">きりん組さんの献立</div>	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／トマト／こまつな	牛乳 ジャムマフィン 果物	586 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.2 g	
10 木	野菜しょうゆラーメン 変わり種シューマイ みかんのあえもの ミニトマト ブロッコリー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">きりん組さんの献立</div>	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／しゅうまいの皮／ごま油／三温糖1kg	豚小間／豚ひき肉	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／はくさい／干し椎茸／グリーンピース(冷凍)／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／ミニトマト／ブロッコリー	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり するめ	498 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 2.2 g	
11 金	お赤飯 鯛の塩焼き 筑前煮 菜の花のお浸し すまし汁	水稲穀粒(精白米)／陸稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／さといも／こんにやく(精粉)／なたね油／三温糖1kg	金時豆(乾)／きんめだい／鶏小間／かつお加工品(かつお節)／はんぺん	にんじん／干し椎茸／ごぼう／たくし(水煮缶詰)／さやえんどう／和種なばな／りよくとうもろやし／根みつば	牛乳 ケーキ 果物	555 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 2.3 g	
12 土	ほうとう さつま芋とりんごの重ね煮 もやしの中華サラダ ミニトマト	うどん(生)／さつま芋／三温糖1kg／有塩バター／ごま油	豚小間／ロースハムスライス	だいこん／にんじん／ごぼう／生椎茸／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／ねぎ／りんご／干しぶどう／りよくとうもろやし／きゅうり／ミニトマト	麦茶 しらすとわかめのおにぎり 胡瓜スティック	481 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.8 g 食塩相当 2.4 g	
14 月	ガーリックトースト 魚のフライ ハワイアンサラダ ブロッコリー 白菜スープ	フランスパン／有塩バター／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油	まがれい／たまご／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	きゅうり／キャベツ／にんじん／パインアップル(缶詰)／ブロッコリー／はくさい／生椎茸／チンゲンツァイ	麦茶 ライス春巻き 果物	535 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.4 g	
15 火	ハヤシライス イチゴドレッシングサラダ 蒸し南瓜 チンゲン菜のスープ	水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg	豚小間	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／いちご／日本かぼちゃ／チンゲンツァイ／生椎茸	牛乳 肉まん おしやぶり昆布	591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当 2.6 g	
16 水	南瓜パン 魚のオイル焼き ブロッコリーサラダ 人参甘煮 チキンスープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">芝久保レストラン</div>	ロールパン／有塩バター／なたね油／三温糖1kg	べにざけ／たまご／ロースハムスライス／鶏小間	えのきたけ／玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／ぶなしめじ	麦茶 五平もち 果物	490 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.3 g	
17 木	煮込みうどん 磯辺揚げ 五目豆煮 はりはり漬け	干しうどん(乾)／薄力粉／なたね油／板こんにやく／三温糖1kg	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)／たまご／あおのり20g／大豆(国産、ゆで)	だいこん／にんじん／生椎茸／ねぎ／ほうれんそう／ごぼう／切干しだいこん／きゅうり／セロリー	牛乳 マカロニ安倍川 果物	546 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.4 g	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		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		
18 金	あけぼのごはん 鶏肉のマーマレード焼き 卯の花 酢の物 みそ汁 (カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米) / マーマレード(低糖度) / 三温糖1kg / ごま油	こんぶ / 鶏若鶏肉胸(皮なし) / おから(旧来製法) / 豚ひき肉 / 生わかめ / 油揚げ / かたくちいわし(煮干し)	にんじん / ごぼう / ねぎ / きゅうり / キャベツ / かぶ / 玉葱 / こまつな	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g
19 土	麻婆丼 レンコンサラダ かぼちゃ煮 中華風スープ	水稲穀粒(精白米) / ごま油 / かたくり粉1kg / 三温糖1kg	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / かつお加工品(かつお節)	ねぎ / にんじん / れんこん / きゅうり / 日本かぼちゃ / 玉葱 / 生椎茸	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g
22 火	梅ごはん 鱈の照焼き 春雨サラダ ブロッコリー みそ汁	水稲穀粒(精白米) / 緑豆はるさめ / なたね油 / じゃがいも	こんぶ / さわら / ロースハムスライス / かたくちいわし(煮干し)	梅干し(塩漬) / うす塩180g / きゅうり / にんじん / ブロッコリー / 玉葱 / こまつな	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) 果物	エネルギー 467 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 2.2 g
23 水	ジャージャーめん 南瓜のサラダ ミニトマト レタスのスープ	中華めん(生) / 三温糖1kg / ごま油 / かたくり粉1kg / なたね油	豚ひき肉 / ベーコン短冊	しょうが / 干し椎茸 / ねぎ / たけのこ(水煮缶詰) / きゅうり / 西洋かぼちゃ / にんじん / ミニトマト / レタス / 玉葱	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.3 g
24 木	ホットドック 春野菜のサラダ ブロッコリー ポークビーンズ	ロールパン / なたね油 / ごま(乾) / 三温糖1kg / じゃがいも / 薄力粉 / 有塩バター	ウィンナー / 大豆(国産、乾) / 豚小間	キャベツ / たけのこ(ゆで) / グリンピース / アスパラガス / うど / にんじん / ブロッコリー / 玉葱 / グリンピース(冷凍)	麦茶 ひじきジャコチャーハン 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
25 金	ご飯 豆腐の落とし揚げ 粉ふきさつま シーザーサラダ トマトスープ	水稲穀粒(精白米) / とうもろこし缶詰(ホール) / かたくり粉1kg / なたね油 / さつまいも / 三温糖1kg	木綿豆腐 / 豚ひき肉 / ひじき / パルメザンチーズ / ベーコン短冊 / こんぶ	にんじん / グリンピース(ゆで) / きゅうり / キャベツ / セロリー / トマト / 玉葱	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 566 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g
26 土	和風スパゲッティ ツナサラダ 人参グラッセ ブロッコリー チキンとほうれん草スープ	スパゲティ / なたね油 / 有塩バター / 三温糖1kg	焼き豚 / 刻みのり / まぐろ缶詰(油漬ルーライド) / 鶏小間	玉葱 / にんじん / 生椎茸 / ぶなしめじ / えのきたけ / 青ピーマン / きゅうり / キャベツ / ブロッコリー / ほうれん草	麦茶 カレーピラフ 小魚くん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.3 g
28 月	雑穀米 さかなのたつたあげ キンピラ お浸し みそ汁	水稲穀粒(精白米) / かたくり粉1kg / なたね油 / 三温糖1kg / じゃがいも	まあじ / かつお加工品(かつお節) / 生わかめ	しょうが / ごぼう / にんじん / ほうれん草 / りょくとうもやし / 玉葱 / 葉ねぎ	牛乳 生クリームサンド おしゃぶり昆布	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g
29 火	ベーグルパン チーズハンバーグ ミニトマト ブロッコリー ポテトサラダ ミネストローネ	フランスパン / パン粉(乾燥) / なたね油 / じゃがいも / マカロニ(セモリナ)	豚ひき肉 / たまご / スライスチーズ / ベーコン短冊	玉葱 / ミニトマト / ブロッコリー / にんじん / きゅうり / マッシュルーム / トマト / キャベツ / セロリー	麦茶 クレープ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.2 g
30 水	麦ごはん チンジャオロース 中華サラダ トマト かき玉汁	水稲穀粒(精白米) / おおむぎ(押麦) / じゃがいも / 三温糖1kg / ごま油 / かたくり粉1kg	豚小間 / 焼き豚 / たまご / 絹ごし豆腐 / かつお加工品(かつお節) / こんぶ	たけのこ(ゆで) / 青ピーマン / りょくとうもやし / きゅうり / にんじん / きくらげ(乾) / トマト / 玉葱 / 生椎茸 / 根みつば	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g
31 木	スパゲティミートソース マセドアンサラダ 粉ふき芋 野菜スープ	スパゲティ / オリーブ油 / なたね油 / とうもろこし缶詰(ホール) / じゃがいも	豚ひき肉 / パルメザンチーズ / プロセスチーズ / かつお加工品(かつお節)	にんじん / 玉葱 / トマト / パセリ / さやいんげん / きゅうり / ほうれん草 / たけのこ / はくさい	飲むヨーグルト どらやき 果物	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g

※食材の仕入れ等によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

食べ物の知りコーナー

食べる部分はどこ？

- ・ジャガイモは……地下の茎の部分
- ・サツマイモは……根っこ部分
- ・タマネギは……葉っぱのつけ根
- ・ブロッコリーは……花のつぼみ

ほかの野菜についても、調べてみましょう。

今月の行事食

- 3日 お誕生日会・ひなまつり
- 11日 お祝い膳
- 16日 芝久保レストラン

春の山菜がおいしい季節です

フキノトウ・ゼンマイ・ワラビ・タラノメ・ノビル・セリ・ツクシ、など。
春の山菜は、おひたしや天ぷらなどにして食べるとおいしいですよ。