

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		
火	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ トマト みそ汁(豆腐)	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 パンディング 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 1.8 g
水	バターロールパン メンチカツ 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 牛乳 せんべい	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.6 g
木	ちらし寿司 さわらの西京焼き ごま和え(キャベツ) 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 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.0 g
金	カレーラーメン 焼き魚(さば) ナムル トマト	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／りよくとうもろし／ほうれんそう／トマト	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.7 g
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／マツシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 田舎風うどん 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.0 g
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	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 牛乳 ビスケット	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.0 g
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	ロールパン／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／じゃがいも	くるまえば(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 牛乳 おせんべい	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.7 g
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)	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 牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.0 g
木	野菜しょうゆラーメン 変わり種シューマイ みかんの和え物 ミニトマト ブロッコリー	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 牛乳 かりんとう	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 2.0 g
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／こんにゃく(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／たけのこ(水煮缶詰)／さやえんどう／和種なばな／りよくとうもろし／根みつば	牛乳 ぶどうパン 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.9 g
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)／さつま芋いも／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.9 g 食塩相当 2.1 g
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 牛乳 せんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.1 g
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／マツシュルーム／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 カミカミ昆布 牛乳 ポーロ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.1 g
水	南瓜パン 魚のホイル焼き ブロッコリーサラダ 人参甘煮 チキンスープ	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 ヨーグルト 牛乳 かりんとう	エネルギー 445 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.6 g
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／板こんにゃく／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	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.1 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 卵の花 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 / かつちいわし(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 牛乳 ビスケット	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.9 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 / かつお粉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 牛乳 せんべい	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.2 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 / かつちいわし(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 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 2.0 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 / かつお粉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 牛乳 かりんとう	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ウエハース	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.1 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) / かつお粉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 牛乳 ビスケット	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 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(油漬フルークライト) / 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 牛乳 せんべい	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g
28 月	雑穀米 魚のカレー竜田揚げ キンピラ お浸し みそ汁	水稲穀粒(精白米) / かつお粉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 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 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 牛乳 かりんとう	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.6 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) / おむぎ(押麦) / じゃがいも / 三温糖1kg / ごま油 / かつお粉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 牛乳 ウエハース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.8 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g

※食材の仕入れ等の状況によって、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

食べる部分の知りコーナー

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
11日 お祝い膳

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。