

3月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 だれいこの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・大根・りんご	だし・うすくちしよゆ
2 水	ごはん タラの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ バナナ	うすくちしよゆ・だし
3 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
4 金	ごはん かれいの煮つけ さつまいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・大根・りんご	だし・うすくちしよゆ
5 土	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	鮭・絹ごし豆腐	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
7 月	ごはん たらの煮つけ キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ りんご	だし・うすくちしよゆ
8 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
9 水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	にんじん・かぼちゃ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
10 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・キャベツ・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
11 金	ごはん かれいの煮つけ 白菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・はくさい・バナナ	だし・うすくちしよゆ
12 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米	にんじん・かぶ・ほうれんそう りんご	だし・うすくちしよゆ
14 月	ごはん たらの煮つけ たまねぎの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	やさいチップ・米	にんじん・たまねぎ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
15 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
16 水	ごはん 鮭の煮つけ かぼちゃの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	はくさい・かぼちゃ・りんご	だし・うすくちしよゆ
17 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	大根・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしよゆ
18 金	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ バナナ	だし・うすくちしよゆ
19 土	ごはん カレイの煮つけ キャベツの味噌汁	ハイハイ フルーツ:オレンジ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・トマト・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
22 火	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	ハイハイ フルーツ:バナナ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
23 水	ごはん 鮭の煮つけ じゃがいもの味噌汁	野菜チップ フルーツ:りんご	鮭・淡色辛みそ	やさいチップ・米・じゃがいも	たまねぎ・キャベツ・りんご	だし・うすくちしよゆ
24 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
25 金	ごはん たらの煮つけ チンゲン菜の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちしよゆ
26 土	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	ハイハイ フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイ・米・じゃがいも	にんじん・ブロッコリー・りんご	だし・うすくちしよゆ
28 月	ごはん 鶏と野菜の煮物 キャベツの味噌汁	野菜チップ フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	やさいチップ・米・さつまいも	にんじん・キャベツ パレンシアオレンジ	だし・うすくちしよゆ
29 火	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・チンゲンサイ・りんご	だし・うすくちしよゆ
30 水	ごはん かれいの煮つけ 豆腐の味噌汁	野菜チップ フルーツ:バナナ	かれい・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	やさいチップ・米	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしよゆ
31 木	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	野菜せんべい フルーツ:りんご	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	大根・にんじん・りんご	だし・うすくちしよゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
157 kcal	7.2 g	0.8 g	22 mg	0.5 mg	70 μg	0.07 mg	0.06 mg	10 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。