

平成30年3月 献立表

日	曜	献立名			みのりききずなあさひい			栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	補食	あか	黄		みどり	
1	15	木	麦茶 ポロ	ごはん たらの煮付け こまつなの納豆和え みそ汁(はくさい・にんじん・油揚げ) バナナ	麦茶 フレンチトースト	麦茶 ゆかりにぎり	たらの納豆 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 食パン	しょうが こまつな はくさい にんじん バナナ	エネルギー：504kcal タンパク：23.9g 脂質：14.1g 炭水化物：70.5g カルシウム：369mg
ひな祭り	2	金	麦茶 ビスケット	花ご飯 鶏肉の甘だれ焼き れんこんのおろしがけ おすまし(だいこん・キャベツ・コーン)	麦茶 3色蒸しパン(米粉)	麦茶 じゃが芋もち	牛乳 でんぶ 鶏もも肉	米 砂糖 油 米粉	さやいんげん にんじん にんにく れんこん だいこん キャベツ コーン ほうれんそう	エネルギー：517kcal タンパク：18.6g 脂質：15.4g 炭水化物：72.4g カルシウム：277mg
3	17	土	麦茶 ハイハイン	ごはん 豚の味噌炒め かぶの塩昆布和え すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	麦茶 五平餅		豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖	たまねぎ キャベツ にんにく かぶ 塩昆布 にんじん	エネルギー：469kcal タンパク：19.1g 脂質：12.6g 炭水化物：67.3g カルシウム：252mg
5	19	月	麦茶 ポロ	ごはん かじきの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぶ・ほうれん草) りんご	麦茶 マカロニきなこ	麦茶 わかめおにぎり	かじき 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 マカロニ	切干大根 にんじん かぶ ほうれんそう りんご	エネルギー：495kcal タンパク：22.4g 脂質：14.4g 炭水化物：67.5g カルシウム：320mg
6	20	火	麦茶 ビスケット	ごはん さといもと鶏むねのねりごま煮 きんぴらごぼう みそ汁(ねぎ・なめこ)	麦茶 高野豆腐のピザ	麦茶 しらすにぎり	鶏むね 米みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐 ウインナー ピザ用チーズ	米 さといも 片栗粉 砂糖 ねりごま 油	ごぼう にんじん ねぎ なめこ コーン	エネルギー：441kcal タンパク：23.5g 脂質：13.9g 炭水化物：53.2g カルシウム：110mg
7		水	麦茶 ハイハイン	ごはん たらの西京焼き きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(チンゲン菜・キャベツ) バナナ	麦茶 ヨーグルトマフィン	麦茶 蒸し羊	たら 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳ヨーグルト	米 砂糖 小麦粉 油	きゅうり にんじん カットわかめ チンゲンサイ キャベツ パナナ	エネルギー：483kcal タンパク：18.3g 脂質：12.5g 炭水化物：72.8g カルシウム：300mg
8	22	木	麦茶 ポロ	きのこパスタ さつまいもサラダ 大豆スープ	麦茶 みそにぎり	麦茶 ラスク	鶏もも肉 ツナ水煮 缶 ゆで大豆 米みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 さつまいも 米 砂糖	にんにく しいたけ えのきたけ しめじ 葉ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう	エネルギー：509kcal タンパク：21.9g 脂質：15.5g 炭水化物：69.4g カルシウム：265mg
9	23	金	麦茶 ビスケット	ごはん 豆腐ナゲット チンゲン菜のお浸し みそ汁(はくさい・にん) 清美オレンジ	麦茶 じゃがいもニョッキ	麦茶 そばろにぎり	木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	ひじき にんじん チンゲンサイ はくさい 清美オレンジ クリームコーン	エネルギー：499kcal タンパク：16.5g 脂質：12.1g 炭水化物：79.3g カルシウム：323mg
10	24	土	麦茶 ハイハイン	ごはん 鶏つくね にんじんとだいこんのさっぱり和え みそ汁(こまつな・なす)	麦茶 ジャムサンド(いちご)		鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 食パン いちごジャム	しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな なす	エネルギー：502kcal タンパク：20g 脂質：15.8g 炭水化物：67.8g カルシウム：273mg
12	26	月	麦茶 ポロ	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 野菜のコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	麦茶 にんじんクラッカー	麦茶 昆布にぎり	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 マーマレードジャム 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン チンゲンサイ	エネルギー：494kcal タンパク：17.9g 脂質：19.6g 炭水化物：58.7g カルシウム：222mg
13	27	火	麦茶 ビスケット	食パン 鮭のフライ もやしとパプリカのサラダ コンソメスープ(だいこん・にんじん) りんご	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 ラスク	さけ	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米 すりごま	もやし パプリカ(黄) だいこん にんじん りんご	エネルギー：501kcal タンパク：20.4g 脂質：16.6g 炭水化物：65.5g カルシウム：252mg
14	28	水	麦茶 ハイハイン	ごはん 肉豆腐 みそ汁(こまつな・キャベツ)	麦茶 焼き大学芋	麦茶 菜飯にぎり	豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ	エネルギー：503kcal タンパク：19.1g 脂質：16.1g 炭水化物：68.5g カルシウム：311mg
特別食	16	金	麦茶 ポロ	ピラフ 鶏肉のマッシュ焼き にんじんの甘煮 コンソメスープ(だいこん・ほうれん草)	麦茶 クッキー(米粉)	麦茶 じゃが芋もち	牛乳 鶏もも肉	米 じゃがいも 砂糖 米粉 片栗粉 油	たまねぎ にんじん コーン グリンピース (冷凍) だいこん ほうれんそう	エネルギー：529kcal タンパク：17.1g 脂質：19g 炭水化物：69.8g カルシウム：246mg
29		木	麦茶 ビスケット	ごはん かじきのしょうゆ焼き 野菜と油揚げの煮浸し みそ汁(こまつな・わかめ) バナナ	麦茶 フレンチトースト	麦茶 ゆかりにぎり	牛乳 かじき 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 食パン	はくさい にんじん こまつな カットわかめ バナナ	エネルギー：508kcal タンパク：23.5g 脂質：14.8g 炭水化物：69.9g カルシウム：365mg
30		金	麦茶 ハイハイン	チキンカレー れんこんとキャベツのさっぱり和え すまし汁(だいこん・ほうれんそう)	麦茶 コーン蒸しパン(米粉)	麦茶 じゃが芋もち	牛乳 鶏むね肉	米 じゃがいも 油 砂糖 米粉	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ れんこん キャベツ だいこん ほうれんそう コーン	エネルギー：508kcal タンパク：17.9g 脂質：16.4g 炭水化物：69.8g カルシウム：277mg

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※栄養価は補食を除いています。