

2023年 3月 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	納豆ごはん 鮭焼き 野菜炒め みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、油	さけ、納豆、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、なばな、にんじん、生わかめ、ねぎ、ごま
2	木	黒米入りごはん ケチャップ炒め じゃこ和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、さといも、油、黒米、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、厚けずり、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、まいたけ、ひじき、ごま
3	金	ちらし寿司 ミートローフ 和え物 すまし汁	白玉団子 ひなあられ にぼし	米、白玉粉、油、メープルシロップ、てんさい含蜜糖、パン粉、焼ふ	豚ひき肉、鶏レバー、さけ、油揚げ、はまぐり、にぼし、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、なばな、切り干しだいこん、コーン缶、レモン、みずな、いんげん、こんぶ(だし用)、ごま、しょうが、
4	土	肉みそうどん ゆずポン酢和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、コーン缶、えのきたけ、まいたけ、あおのり、しょうが
5	日					
6	月	ごはん 春雨の炒め煮 粉ふきいも みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、はるさめ	豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、エリンギ、まいたけ、なばな、しょうが、黒きくらげ、あおのり
7	火	押麦入りごはん 鱈の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、さといも、油、押麦、てんさい含蜜糖、米	さば(開き干し)、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、はくさい、しらたき、切り干しだいこん、なめこ、生わかめ、干しいたけ、黒きくらげ
8	水	ごはん かきあげ じゃこ和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、焼ふ、小麦粉、てんさい含蜜糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、れんこん、だいこん、にんじん、こまつな、まいたけ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ごま、ひじき
9	木	黒米入りごはん 鱈の味噌煮 野菜炒め みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖	さくら、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、なばな、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、ごぼう、いんげん、なめこ、あおのり、ねぎ、しょうが
10	金	お弁当の日	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	あおのり、ごま
11	土	ごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	おにぎり にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しらたき、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ
12	日					
13	月	ごはん ケチャップ炒め 磯和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいたけ、焼きのり、ひじき、ごま
14	火	納豆ごはん 鮭焼き 野菜炒め みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、油	さけ、納豆、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、なばな、にんじん、生わかめ、ねぎ、ごま
15	水	押麦入りごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、ごま油、押麦、片栗粉、てんさい含蜜糖	厚揚げ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ、しょうが
16	木	黒米入りごはん かれのフライ ゆずポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、揚げ油、パン粉、油、中力粉、黒米	かれのい、厚揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、かぶ、生わかめ、しょうが、たかな、ごま

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)				
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	金	卒園お祝い献立	ドーナッツ にぼし			油、米粉、小麦粉、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン	おから、にぼし	かぼちゃ
18	土	卒園式						
19	日							
20	月	ごはん 春雨の炒め煮 粉ふきいも みそ汁	納豆まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、はるさめ	豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、コーン缶、えのきたけ、まいたけ、あおのり、しょうが		
21	火	春分の日						
22	水	ごはん 肉豆腐 じゃこ和え みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、米粉、焼ふ、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	焼き豆腐、豆乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、はくさい、だいこん、こまつな、にんじん、しらたき、しいたけ、ねぎ、なめこ		
23	木	黒米入りごはん 鱈の味噌煮 野菜炒め みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖	さくら、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、なばな、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごぼう、いんげん、なめこ、あおのり、ねぎ、しょうが		
24	金	カレーライス ごま酢和え	かりんとう にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、揚げ油、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、まいたけ、切り干しだいこん、ごま、あおのり		
25	土	ごはん ほっけ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	おにぎり にぼし	米、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しらたき、ごま、刻みこんぶ、干しいたけ		
26	日							
27	月	ごはん ケチャップ炒め 磯和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいたけ、焼きのり、ひじき、ごま		
28	火	押麦入りごはん 麻婆豆腐 じゃこ和え みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、はるさめ、ごま油、押麦、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、ちりめんじゃこ、にぼし、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、かぶ、ちりめんじゃこ、生わかめ、ねぎ、ごま、しょうが		
29	水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぼちゃ煮 みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、ごま油、焼ふ、てんさい含蜜糖、片栗粉	厚揚げ、豚肉(もも)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、まいたけ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、ごま、ひじき、しょうが		
30	木	黒米入りごはん かれのフライ ゆずポン酢和え みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、揚げ油、パン粉、油、中力粉、黒米、米	かれのい、厚揚げ、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、かぶ、生わかめ、黒きくらげ、干しいたけ、しょうが		
31	金	ごはん 松風焼き じゃこ炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖、片栗粉	鶏レバー、納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、はくさい、なめこ、いんげん、まいたけ、ねぎ、ごま		
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	512 kcal					
		たんぱく質	20.9 g					
		脂質	14.2 g					
		塩分	1.6 g					



今月の清水さんのおいしいお野菜 「菜の花」



ごきげんよう。
わたくし菜の花の
花言葉は「明るさ」
「小さな幸せ」よ。

春の訪れを告げる菜の花は、お肌に嬉しいビタミンAやC、骨の材料になるカルシウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。少し苦味を感じますが、お浸しや辛し和えなどが合います。いつものお料理に添えて春を感じてみるのはいかがでしょうか？



3月3日は桃の節句のひなまつりです。

女の子の健やかな成長を願い、

身代わり人形としてひな人形を飾って無事をお祈りする行事です。

今年の給食ではちらし寿司やはまぐりの入ったすまし汁、おやつではひなあられと白玉団子を

食べます。らいおんさんはクッキングを楽しむ予定です♪

