

## 3月の献立表

| 日  | 曜日 | 10時の<br>おやつ   | 献<br>立                       | 3時の<br>おやつ                          | エネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>kcal | 蛋白<br>g      | 脂肪<br>g      | 主な食材                                  |
|----|----|---------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------------------------------|
| 1  | 金  | 麦茶<br>ブルーン    | キャベツメンチ<br>ほうれん草の味噌マヨあえ      | ひじき煮付け<br>りんご<br>ひななはれ              | 470<br>556                | 16.8<br>20.9 | 17.2<br>21.6 | 豚挽肉 キャベツ 玉葱 卵 人<br>参<br>ひじき 油揚げ ほうれん草 |
| 2  | 土  | ゼリー           | ツナのスパゲッティ<br>コンソメスープ         | 小松菜おかか和え<br>牛乳<br>きなこせんべい           | 331<br>352                | 12.5<br>13.7 | 11.5<br>12.9 | スパゲッティ 人参 玉葱 ツナ<br>ビーマン 小松菜 キャベツ      |
| 4  | 月  | りんご           | 麦ごはん<br>わかめキャベツサラダ           | カレー<br>ゆで卵                          | 501<br>594                | 12.1<br>15.5 | 18.1<br>22.9 | 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱<br>わかめ キャベツ 卵 パナナ       |
| 5  | 火  | 麦茶<br>ウエハース   | 和風ハンバーグ<br>にんじんの甘煮           | 大根ツナサラダ<br>牛乳<br>ココロラスク             | 473<br>572                | 18.3<br>23.0 | 19.5<br>23.0 | 豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき<br>卵 玉葱 大根 ツナ 人参 胡瓜   |
| 6  | 水  | 麦茶<br>ブルーン    | タラのオリーブオイル焼き<br>小松菜とかまぼこの和え物 | 野菜スープ<br>バナナ                        | 385<br>433                | 16.1<br>20.0 | 6.2<br>7.7   | タラ キャベツ じゃが芋 人参<br>玉葱 もやし 小松菜 かまぼこ    |
| 7  | 木  | 麦茶<br>かぼちゃポーロ | 鶏肉のからあげ<br>春雨の酢の物            | 生揚げ甘辛煮<br>牛乳<br>オレンジ                | 466<br>556                | 18.4<br>22.9 | 20.9<br>23.7 | 鶏肉 生揚げ 春雨 キャベツ<br>人参 もやし オレンジ         |
| 8  | 金  | ヨーグルト         | ちらし寿司<br>ほうれんそう浸し            | めかじきの煮魚<br>豆腐とえのきのすまし汁<br>オレンジ      | 460<br>546                | 21.3<br>24.4 | 12.6<br>15.9 | 人参 油揚げ かんぴょう しら<br>す 卵 かじき 豆腐 葱 えのき   |
| 9  | 土  | 麦茶<br>たまごポーロ  | コッペパン<br>ソーセージ               | コーンポタージュ<br>牛乳<br>ピッコロスティック         | 630<br>710                | 15.9<br>17.5 | 29.0<br>34.1 | パン ソーセージ 牛乳<br>ピッコロスティック              |
| 11 | 月  | ゼリー           | 麻婆豆腐<br>3色和え                 | ちくわの磯辺あげ<br>牛乳<br>クッキー              | 503<br>604                | 20.0<br>24.3 | 19.1<br>23.8 | 豚挽肉 なら 豆腐 竹輪<br>卵 ほうれん草 人参 もやし        |
| 12 | 火  | チーズ           | チキンクラッカー揚げ<br>れんこんきんぴら       | 五彩サラダ<br>牛乳<br>きなこぼう                | 532<br>605                | 23.9<br>26.1 | 21.7<br>22.7 | 鶏肉 卵 キャベツ 竹輪 人参<br>胡瓜 れんこん こんにゃく      |
| 13 | 水  | りんご           | 鮭の塩焼き<br>ひじきの中華あえ            | 味付け芋<br>牛乳<br>チーズサンド                | 471<br>567                | 21.5<br>27.3 | 13.4<br>16.7 | 鮭 じゃが芋 ひじき 人参<br>小松菜 キャベツ しらす 胡瓜      |
| 14 | 木  | 麦茶<br>ビスケット   | 豚肉のしょうが焼き<br>油菜とかまぼこのお浸し     | 根菜味噌汁<br>りんご                        | 463<br>543                | 18.8<br>23.5 | 15.1<br>16.6 | 豚肉 玉葱 青梗菜 かぶ 里芋<br>れんこん ごぼう 人参 油菜     |
| 15 | 金  | 麦茶<br>野菜ウエハース | 玄米ごはん<br>いり鶏                 | 厚焼き卵<br>塩もみ                         | 441<br>532                | 16.6<br>20.9 | 14.5<br>17.0 | 卵 鶏肉 こんにゃく 筍 人参<br>ごぼう かぶ 胡瓜 しめじ 白菜   |
| 16 | 土  | 麦茶<br>クラッカー   | ひもかわうどん<br>牛乳                | さつま芋のバター醤油煮<br>麦茶<br>ほうれん草ドーナツ      | 317<br>341                | 9.2<br>10.9  | 13.7<br>14.3 | うどん さつま揚げ しめじ<br>人参 小松菜 油揚げ さつま芋      |
| 18 | 月  | いちご           | 麦ごはん<br>ゆで卵                  | ハヤシ<br>ドレッシング漬け                     | 504<br>619                | 17.1<br>21.4 | 17.0<br>21.5 | 豚肉 玉葱 じゃが芋<br>卵 かぶ 胡瓜 人参              |
| 19 | 火  | チーズ           | 鮭のマヨネーズ焼き<br>チンゲン菜のナムル       | ソーセージスープ<br>牛乳<br>バナナ               | 517<br>582                | 22.5<br>24.8 | 20.4<br>21.4 | 鮭 玉葱 じゃが芋 キャベツ<br>人参 青梗菜 もやし          |
| 20 | 水  |               | 春分の日                         |                                     |                           |              |              |                                       |
| 21 | 木  | 麦茶<br>せんべい    | 豚肉のみそ焼き<br>がんもどき煮            | カラフルきんぴら<br>牛乳<br>二色もち              | 485<br>598                | 22.3<br>27.9 | 14.0<br>16.9 | 人参 豚肉 ほうれん草 ごぼう<br>しらたき ビーマン がんもどき    |
| 22 | 金  | 麦茶<br>ブルーン    | 三色ごはん<br>酢の物                 | 豆腐と野菜の味噌汁<br>オレンジ                   | 370<br>429                | 11.8<br>14.5 | 9.9<br>12.4  | 豚挽肉 玉葱 卵 ほうれん草<br>豆腐 人参 キャベツ 大根       |
| 23 | 土  | 麦茶<br>ビスケット   | たまごパン<br>ソーセージ               | コーンポタージュ<br>牛乳<br>ミルクラスク            | 353<br>353                | 13.0<br>13.7 | 17.8<br>17.8 | マンナ パン ソーセージ<br>牛乳 ミルクラスク             |
| 25 | 月  | 麦茶<br>クラッカー   | 豚肉のカレーソテー<br>生揚げのみそ炒め        | かぶのサラダ<br>牛乳<br>カル鉄おにぎり             | 523<br>622                | 22.0<br>27.0 | 19.3<br>22.2 | 豚肉 玉葱 かぶ 人参 胡瓜<br>生揚げ ビーマン 小松菜        |
| 26 | 火  | オレンジ          | 豆腐入り松風焼き<br>マカロニサラダ          | 大根の煮物<br>ヨーグルト<br>ウエハース             | 408<br>495                | 15.8<br>19.6 | 11.8<br>14.5 | 鶏挽肉 豆腐 玉葱 葱<br>卵 竹輪 大根 人参 胡瓜          |
| 27 | 水  | ヨーグルト         | 鮭の香草パン粉焼き<br>ほうれん草の磯香あえ      | 豆腐と長葱のみそ汁<br>オレンジ                   | 488<br>582                | 24.2<br>28.2 | 11.8<br>14.9 | 鮭 じゃが芋 豆腐 葱 人参<br>わかめ えのき 白菜          |
| 28 | 木  | 麦茶<br>かぼちゃポーロ | 鶏肉のオニオントマト煮<br>粉ふき芋          | 野菜ソテー<br>牛乳<br>オレンジゼ<br>リー<br>食べる小魚 | 439<br>529                | 19.0<br>23.4 | 16.0<br>18.2 | 鶏肉 玉葱 キャベツ 人参<br>もやし じゃが芋 牛乳          |
| 29 | 金  | りんご           | 玄米ごはん<br>肉じゃが煮               | ツナとにらのオムレツ<br>油菜おかか和え               | 474<br>567                | 17.7<br>22.7 | 14.5<br>18.4 | 卵 なら 油菜 ツナ じゃが芋<br>人参 玉葱 しめじ 豚肉       |
| 30 | 土  | チーズ           | コッペパン<br>バナナ                 | 牛乳<br>麦茶<br>せんべい                    | 646<br>725                | 15.8<br>15.1 | 30.0<br>32.1 | チーズ パン 牛乳<br>バナナ せんべい                 |