

日 曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
			(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
1 水	ごはん 牛乳	牛肉と春野菜の焼き肉風炒め 揚げ南瓜 わかめとごまの中華風スープ	米 キャノーラ油 いりごま ごま油	スナップえんどう たけのこ キャベツ 玉葱 人参 南瓜 わかめ 青葱	牛肉 牛乳	663	22.5
2 木	ごはん 牛乳	雛ちらし寿司 鶏肉と法蓮草のすまし汁 青りんごゼリー	米 砂糖 花麩 青りんごゼリー	ちらしずしの素(人参・たけのこ 蓮根・干瓢・干しいたけ) 菜の花 きざみのり 法蓮草	鶏卵 おぼろ 鶏肉 牛乳	658	23.1
6 月	ごはん 牛乳	ハンバーグのねき味噌焼き 菜の花とこんじゃくの卵の花 大根とうすまき麩のすまし汁	米 砂糖 ごま油 キャノーラ油 こんじゃく 麩	青葱 菜の花 蓮根 人参 コーン 大根	ハンバーグ(牛・鶏) 味噌 花かつお おから 牛乳	664	24.9
7 火	たけのこ ごはん 牛乳	豚肉とアスパラの金平炒め 法蓮草とうす揚げのみそ汁	米 ごま油 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	グリーンアスパラ 玉葱 人参 たけのこごはんの素 (たけのこ・しいたけ) 法蓮草	豚肉 うす揚げ 味噌 牛乳	671	25.9
8 水	ごはん 牛乳	鱈の塩焼き ふきと厚揚げの煮物 小松菜と麩のみそ汁	米 キャノーラ油 里芋 砂糖 麩	ふき 人参 小松菜	鱈骨なし 厚揚げ 味噌 牛乳	651	29.7
9 木	ごはん 牛乳	南瓜のポークカレー 大根とごぼうのじゃこサラダ パイン	米 キャノーラ油 カレールウ	南瓜 玉葱 人参 大根 ごぼう きぬさや パイン	豚肉 しらす干し 牛乳	744	21.5
10 金	めん・ ごはん 牛乳	そば飯 和風フライドチキン わかめとごまのすまし汁	米 焼そば キャノーラ油 いりごま ごま油	キャベツ 玉葱 青葱 わかめ	豚肉 フライドチキン 牛乳	628	25.3
13 月	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のチャプチェ 蒸しシューマイ	米 ごま油 緑豆春雨 砂糖 キャノーラ油	おろし生しょうが 玉葱 キャベツ チンゲン菜 人参 黄ピーマン 干しいたけ	豚肉 シューマイ(鶏・豚) 牛乳	724	24.2
14 火	パン 牛乳	鮭フライ ナポリタンスパゲティ 白菜と法蓮草のクリームスープ	食パン 小麦粉 パン粉 スパゲティ キャノーラ油	ピーマン 玉葱 人参 白菜 法蓮草 コーン	鮭骨なし ウィンナー(豚) 牛乳	630	30.2
15 水	ごはん 牛乳	筑前煮 花野菜の磯辺和え	米 里芋 キャノーラ油 砂糖	大根 コボウ フロッコリー カリフラワー 人参 きざみのり	鶏肉 牛乳	642	22.8
16 木	ごはん 牛乳	白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ 玉葱と小松菜のみそ汁	米 パン粉 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	おろし生にんにく ミックスベジタブル 玉葱 小松菜	ホキ骨なし うす揚げ 味噌 牛乳	677	25.9
17 金	ごはん 牛乳	豚丼 いとこ煮 バナナ	米 キャノーラ油 砂糖	玉葱 青葱 南瓜 バナナ	豚肉 小豆 牛乳	725	24.0
21 火	ごはん 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ 若竹汁	米 マヨネーズ キャノーラ油 緑豆春雨	パセリ コーン 人参 きぬさや きくらげ たけのこ わかめ	鶏肉 牛乳	802	30.6
平均						683	25.4

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず
元気に過ごせるよう、おひな様を飾ったり、
あられ・ちらし寿司やハマグリのお吸い物を
食べたりして、みんなで健康を願います。
あられには春夏秋冬の四季を表す色が付い
ていて、1年間健康に過ごせるようにという
意味があります。
お家で食べる時、じっくり観察しながら食
べてみてください。



春分の日

「お彼岸」は年に2回あります。
「春分の日」と「秋分の日」のそれぞ
れ前後3日間を含めた期間を「彼岸」と
いい、ご先祖様を供養します。
お供える「ぼたもち」「おはぎ」の
呼び方の由来は、春はボタンの花が咲き、
秋にはハギの花が咲くことから、季節に
よって使い分けしているという説がありま
す。

