



# 3がつのこんだて



日 / 曜	献立名	材料名(食食)				栄養価
		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	調味料	
2 ・ 16 (月)	ごはん 煮干し バナナ ・ 鮭の西京焼き かぼちゃの甘煮 すまし汁(ねぎ・えのき・豆腐)	米、砂糖	さげ、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、かぼちゃ、ねぎ、えのきたけ	だし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 3.9 g カルシウム 199 mg
3 ・ 17 (火)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ 鶏のから揚げ じゃが芋きんぴら 味噌汁(もやし・にんじん)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	にんじん、もやし、刻みのり、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 416 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 227 mg
4 ・ 18 (水)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナの和風サラダ 味噌汁(大根・ねぎ・厚揚げ)	米、ごま油、油、砂糖	豚肉(もも)、挽きわり納豆、生揚げ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、刻みのり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 398 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 180 mg
5 ・ 19 (木)	米粉食パン、りんごジャム 豆乳コーンスープ ・ 煮干し タンドリーチキン ココロサラダ	カットフレッド、さつまいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)	ホールコーン、りんごジャム、たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、レモン果汁、にんにく	水、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩、カレー粉	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 188 mg
6 (金)	ごはん 煮干し バナナ あかうおの磯焼き 切り干しだいこんの煮物 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	米、マヨドレ、ごま油、砂糖	あかうお、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ごまつな、切り干しだいこん、あおのり	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 396 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 7.8 g カルシウム 237 mg
9 (月)	鶏けんちんうどん 煮干し スティックさつまいも りんごゼリー	米粉めん、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、油揚げ	りんごジュース100%、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、かんてん(粉)	だし汁、水、しょうゆ、食塩	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 191 mg
10 ・ 24 (火)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ ぎょうざバーグ いちご ビーフン炒め みそ汁(玉ねぎ・えのき)	米、ビーフン、パン粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、にら、いちご、刻みのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 203 mg
11 ・ 25 (水)	ごはん 煮干し バナナ(11日のみ) ・ 豚肉の香味炒め りんごジュース(25日のみ) ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁(白菜・にんじん)	米、オリーブ油、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、にんにく、りんごジュース	だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 405 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 195 mg
12 (木)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ぶりの竜田揚げ キャベツの煮浸し 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	ぶり、挽きわり納豆、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 418 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 213 mg
13 (金)	ごはん、米粉食パン、キーマカレー 煮干し、きざみのり 鶏のから揚げ フライドポテト	いちごのアイス、米、じゃがいも、油、片栗粉、カットプレート	豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン(卵不使用)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ブロッコリー、にんにく、しょうが、にんにく、きざみのり	アレルギーフリーカレーフレーク、しょうゆ、みりん、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 690 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 26.2 g カルシウム 216 mg
卒 園 式						
23 (月)	カレーライス 煮干し 味噌汁(高野豆腐・玉ねぎ) にんじんサラダ	氷菓アイス、米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、もやし、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、アレルギーフリーカレーフレーク、酢、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 214 mg