

[献立予定表 (配布用)]

2024年 3月度

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらし寿司	○	油揚げ, さけフレーク	α化米, 三温糖, いらごま, サラダ油	にんじん, れんこん, 干し椎茸	758 kcal
	手巻きのり		手巻きのり			35.8 g
	春のかすみ汁		かまぼこ, 木綿豆腐		にんじん, たけのこ, ねぎ	20.4 g
	鯛の塩焼き		鯛			2.2 g
	三色団子			三色団子		
4 月	黒パン	○		黒パン		823 kcal
	ミネストローネ		ベーコン, いんげんまめ(ゆで)	じゃがいも, オリーブ油	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, にんにく, トマト(水煮)	28.7 g
	イカのマリナードかけ		いか天ぷら	大豆油, 三温糖, オリーブ油	玉ねぎ, パセリ	29.5 g
	ごぼうサラダ			香りごまドレッシング	ごぼう, キャベツ, きゅうり	3.1 g
5 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		836 kcal
	白菜の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	34.5 g
	厚揚げのそぼろあんかけ		生揚げ, 鶏ひき肉	三温糖, かたくり粉	大根おろし, しょうが	24.5 g
	筑前煮		鶏肉	こんにゃく, 中ざら糖, サラダ油	れんこん, にんじん, ごぼう, 枝豆	2.6 g
	いちご				いちご	
6 水	ソフト麺	○		ソフト麺		804 kcal
	中華あんかけ		豚肉	サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, チンゲンサイ, たけのこ, 干し椎茸	37.4 g
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆(岐阜県産), 味付小魚, あおのり	大豆油, 三温糖, いらごま		18.6 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.1 g
7 木	五目赤飯	○	鶏肉, 油揚げ	サラダ油, 中ざら糖, α化赤飯	にんじん, たけのこ, 干し椎茸	754 kcal
	白玉麩のすまし汁		かまぼこ	白玉麩	こまつな, えのきたけ	31.2 g
	とんかつ		豚カツ	大豆油		27.3 g
	お祝いデザート			お祝いクレープ		2.4 g
11 月	米粉入り食パン	○		米粉入り食パン		859 kcal
	いちごジャム			イチゴジャム		31.2 g
	野菜のカレースープ		ベーコン	サラダ油	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, もやし, パセリ	32.1 g
	ポテトのチーズ焼き		鶏ひき肉, 牛乳, 脱脂粉乳, ミックスチーズ	フライドポテト, 有塩バター, ホワイトルー	ミックスベジタブル, 玉ねぎ	3.5 g
	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	
12 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		803 kcal
	関東煮(うずら卵入り)		玉はんべん, うずら卵, 昆布	さといも, こんにゃく, 中ざら糖	だいこん, にんじん	33.8 g
	サバの塩焼き		さば			23.5 g
	白菜のゆかりあえ				はくさい, もやし, きゅうり	2.5 g
13 水	小型パン	○		小型パン		775 kcal
	焼きそば		豚肉, あおのり, かつお節	中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, もやし, しょうが	27.9 g
	揚げぎょうざ		ぎょうざ	大豆油		24.2 g
	フルーツのゼリーあえ			みかんゼリー, ぶどうゼリー	パイナップル, みかん	2.9 g
14 木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		770 kcal
	きざみのり		きざみのり			31.5 g
	湯葉のすまし汁		湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		ねぎ, えのきたけ	18.1 g
	友禅ごはんの具		いらごま, 鶏ひき肉	三温糖, サラダ油	にんじん, 糸みつば	1.9 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		こまつな, にんじん, はくさい	
	りんご				りんご	
15 金	ひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, ちくわ, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	794 kcal
	根菜の味噌汁		木綿豆腐, わかめ, 赤みそ	さといも	だいこん, ごぼう, にんじん, ねぎ	34.2 g
	豚肉のごま揚げ		豚肉	いらごま, かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	26.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		3.3 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18月	パンズパン	○		パンズパン		817 kcal
	スライスチーズ		チーズ			34.9 g
	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	31.1 g
	ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖		3.8 g
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン	
19火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		787 kcal
	キムチスープ		木綿豆腐, 豚肉, ミックスみそ	ごま油	干し椎茸, にんじん, はくさい, 白菜キムチ, にら, しょうが, にんにく	36.1 g
	焼肉		牛肉	ごま油, 三温糖, サラダ油	にんにく, しょうが, ねぎ	20.8 g
	岐阜ほうれん草のナムル			ナムルドレッシング	ほうれん草, もやし, にんじん	2.9 g
21木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		805 kcal
	さつまい		鶏肉, ミックスみそ	さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	37.0 g
	サワラの照り焼き		さわら			20.8 g
	ひじきと大豆の煮物		大豆, 干ひじき, 油揚げ	三温糖	にんじん	2.5 g
22金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		819 kcal
	カレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, ブルーン	26.0 g
	ほうれん草のソテー		ベーコン	サラダ油	ほうれん草, もやし, コーン	18.8 g
	福神漬け				福神漬け	2.6 g
	デコボン				デコボン	
25月	チキンライス	○	鶏肉	α化米, サラダ油	玉ねぎ, ミックスベジタブル, マッシュルーム, トマトジュース	746 kcal
	麦入りキャベツスープ		ベーコン	大麦, サラダ油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, セロリー, パセリ	28.0 g
	ホキフライ		白身魚フライ	大豆油		24.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.5 g