

[献立予定表 (配布用)]

2025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
3月	コッペパン	○		コッペパン		777 kcal
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん, 玉ねぎ, コーン, パセリ	28.5 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, サラダ油, ホワイトルー	ミックスベジタブル, 玉ねぎ	28.3 g
	カラフルサラダ			コンクリート レシク	キャベツ, もやし, にんじん, 黄ピーマン	3.4 g
4火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		807 kcal
	春のかすみ汁		かまぼこ, 木綿豆腐		干し椎茸, たけのこ, にんじん, ねぎ, えのきたけ	31.8 g
	三色鶏そぼろ		いり卵, 鶏ひき肉, 大豆	三温糖, サラダ油	しょうが, にんじん, グリンピース	18.3 g
	小松菜のごまあえ			三温糖, いりごま	こまつな, もやし, にんじん	1.8 g
	三色団子			三色団子		
5水	ソフト麺	○		ソフト麺		747 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, はくさい, たけのこ	32.9 g
	揚げ大豆		大豆 (岐阜県産), あおのり	揚げ油, 三温糖, いりごま		19.1 g
	コーンもやし				もやし, コーン	2.2 g
6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	660 kcal
	白玉麩のすまし汁		木綿豆腐, かまぼこ	白玉麩	えのきたけ, こまつな	27.3 g
	トンカツ		豚カツ	揚げ油		22.1 g
	お祝いデザート			お祝いいちごゼリー		2.1 g
10月	食パン	○		食パン		776 kcal
	豆乳のコーンスープ		ベーコン, 豆乳	サラダ油, コーンスターチ	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, コーン	30.7 g
	ハンバーグケチャップソース		ハンバーグ	三温糖		26.8 g
	キャベツのソテー		ベーコン	サラダ油	キャベツ, もやし, にんじん	3.7 g
11火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		716 kcal
	大根の味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		だいこん, ねぎ	25.6 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 中ざら糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	14.8 g
	切干大根の煮物		はんぺん	サラダ油, 中ざら糖, いりごま	切干大根, にんじん	2.0 g
12水	中華麺	○		中華めん		779 kcal
	いちご蒸しパン		牛乳	ホットケーキミックス, イチゴジャム, 有塩バター		28.3 g
	ちゃんぽんスープ		豚肉, なると, 豆乳	ごま油	しょうが, にんじん, もやし, ねぎ, コーン	21.8 g
	ポイルウィンナー		ウインナー			2.6 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	
13木	麦ごはん	○		精白米, 精麦		760 kcal
	カレー		豚肉	じゃがいも, カレールウ, サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ブルーン	22.9 g
	小松菜のソテー		ベーコン	サラダ油	こまつな, もやし, コーン	17.3 g
	福神漬				福神漬	2.7 g
14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	751 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ	さといも, こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	33.1 g
	サバの竜田揚げ		さば	米粉, かたくり粉, 揚げ油	しょうが	26.4 g
	りんご				りんご	2.9 g
17月	黒パン	○		黒パン		767 kcal
	チキンビーンズ		大豆, 鶏肉	じゃがいも, サラダ油, 三温糖	玉ねぎ, にんじん	31.2 g
	オムレツ		オムレツ			25.5 g
	こんにやくサラダ			こんにやく (サラダ用), 和風ドレッシング	だいこん, チンゲンサイ, コーン	3.1 g
18火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		753 kcal
	トックスープ		豚肉 千切り, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	30.4 g
	ブルコギ		豚肉	三温糖, サラダ油, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ねぎ	17.8 g
	ナムル		鶏ひき肉	ごま油, 三温糖, サラダ油	切干大根, にんにく, しょうが, にんじん	1.5 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
19 水	うどん類	○		うどん		701 kcal
	肉うどんのつゆ		豚肉, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ	33.7 g
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 米粉, 揚げ油		18.1 g
	キャベツのおかかあえ		かつお節		キャベツ, もやし, にんじん	2.4 g
21 金	麦ごはん	○		精白米, 精麦		806 kcal
	えのきのすまし汁		かまぼこ, わかめ		干し椎茸, えのきたけ, ねぎ	32.2 g
	厚揚げの肉味噌かけ		生揚げ, 豚ひき肉, 赤みそ, 豆乳	中ざら糖, かたくり粉, サラダ油	しょうが	22.8 g
	じゃがいものうま煮			じゃがいも, ごま油, 中ざら糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	1.9 g
24 月	チキンライス	○	鶏肉	α化米, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, ミックスベジタブル, トマトジュース塩無添加	749 kcal
	キャベツのカレースープ		ウィンナー	サラダ油	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	21.5 g
	かぼちゃコロッケ			揚げ油	南瓜のコロッケ	22.7 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.3 g
25 火	麦ごはん	○		精白米, 精麦		769 kcal
	ハッシュドポーク		豚肉	サラダ油, ハヤシルウ	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, プルーン	21.7 g
	カラフルポテト			じゃがいも, サラダ油	ミックスベジタブル	15.5 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		2.6 g