

3月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食		3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
			熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
1	火	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・さつまいも・砂 糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏 肉・味噌・油揚げ	りんご・玉ねぎ・人参・ 水菜・切干大根	302 kcal 13 g 7 g 48.5 g 0.6 g	小麦	牛乳・クッキー	洋ナシ缶
2	水	ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	ご飯・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・玉ね ぎ・小松菜・人参・生姜	292 kcal 15.1 g 10.6 g 36.4 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	おやき
3	木	●ひなちらし寿司 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・ソーメン・花 ふ・砂糖・片栗粉・ 油	エビ・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・キ ヌサヤ・グリーンピース・ コーン・れんこん・人参	305 kcal 12.8 g 5.1 g 53.7 g 0.7 g	小麦・えび	麦茶・ビスケット	ひなあられ
4	金	チキンカレーライス 豆腐サラダ スープ フルーツ (りんご)	ごま・ごま油・ご 飯・じゃが芋・砂 糖・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・ごぼう・もや し・りんご・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	312 kcal 11 g 9.8 g 48.6 g 1 g	小麦	牛乳・クッキー	野菜スープ
7	月	納豆ごはん 鶏肉の治部煮風 ブロッコリーのツナ和え みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・納豆・味噌	ごぼう・チンゲン菜・ブ ロccoli・玉ねぎ・人 参・長ねぎ	283 kcal 13.9 g 7.7 g 41.8 g 0.9 g	小麦	麦茶・せんべい	そうめん
8	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 じゃが芋とグリーンピースのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂 糖・油	豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・グリーンピー ス・なす・玉ねぎ・人参	287 kcal 12.1 g 7.2 g 45.5 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット	おやき
9	水	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ (バナナ)	ご飯・バター・パン 粉・マカロニ・小麦 粉	ツナフレーク缶・鶏 肉・豆乳	グリーンアスパラ・コー ン・バナナ・ピーマン・ 玉ねぎ・人参	288 kcal 10.4 g 6.8 g 47.4 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・クッキー	フルーチェ
10	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・花ふ・ 砂糖・油	ヨーグルト・鮭・味 噌・油揚げ	ほうれん草・ワカメ・人 参・大根	260 kcal 13 g 6.6 g 38.8 g 0.8 g	乳・小麦	麦茶・せんべい	牛乳 おにぎり
11	金	鶏うどん キャベツともやしのサラダ フルーツ (りんご)	うどん・ごま油・砂 糖・油	鶏肉・厚揚げ	キャベツ・チンゲン菜・ もやし・りんご・人参・ 長ねぎ	245 kcal 10 g 9.2 g 32 g 0.8 g	小麦	牛乳・ビスケット	おやき
14	月	●ホワイトデー☆クリームライ トマトとアスパラのツナサ ラダ スープ フルーツ (オレンジ)	ごま油・ご飯・砂 糖・油	ツナフレーク缶・鶏 肉	オレンジ・かぼちゃ・グ リーンアスパラ・ごぼ う・トマト・玉ねぎ・小 松菜・人参	283 kcal 8.2 g 8.1 g 46 g 1.2 g	小麦	麦茶・クッキー	ミロ
15	火	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・さつまいも・砂 糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏 肉・味噌・油揚げ	りんご・玉ねぎ・人参・ 水菜・切干大根	302 kcal 13 g 7 g 48.5 g 0.6 g	小麦	牛乳・ビスケット	おやき
16	水	ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	ご飯・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・玉ね ぎ・小松菜・人参・生姜	292 kcal 15.1 g 10.6 g 36.4 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい	洋ナシ缶
17	木	春色丼 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・ソーメン・花 ふ・砂糖・片栗粉・ 油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・グ リンピース・コーン・ほ うれん草・人参	295 kcal 11.5 g 5.2 g 52.7 g 0.5 g	小麦	牛乳・クッキー	ミニパスタ
18	金	チキンカレーライス 豆腐サラダ スープ フルーツ (りんご)	ごま・ごま油・ご 飯・じゃが芋・砂 糖・油	鶏肉・豆腐	きゅうり・ごぼう・トマ ト・りんご・玉ねぎ・人 参・万能ねぎ	304 kcal 9.9 g 8.9 g 49.4 g 1 g	小麦	麦茶・ビスケット	おやき

3月給食献立予定表

キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの				
22	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 じゃが芋とグリーンピースのサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・玉ねぎ・人参・大根葉・冬瓜	287 kcal 12.1 g 7.2 g 45.2 g 0.7 g	小麦	午前 午後 麦茶・せんべい うどん
23	水	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・パン粉・マカロニ・小麦粉	ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳	オレンジ・グリーンアスパラ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参	287 kcal 10.5 g 6.8 g 47.1 g 0.7 g	乳・小麦	麦茶・ビスケット ミロ蒸しパン
24	木	ご飯 鮭のごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	ごま・ご飯・花ふ・砂糖・油	ヨーグルト・鮭・味噌・油揚げ	ほうれん草・ワカメ・人参・大根	260 kcal 13 g 6.6 g 38.8 g 0.8 g	乳・小麦	牛乳・ビスケット おやき
25	金	鶏うどん キャベツともやしのサラダ フルーツ（りんご）	うどん・ごま油・砂糖・油	鶏肉・厚揚げ	キャベツ・チンゲン菜・もやし・りんご・人参・長ねぎ	245 kcal 10 g 9.2 g 32 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット フルーチェ
28	月	ご飯 春野菜のクリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンアスパラ・トマト・パセリ・玉ねぎ・小松菜・人参	279 kcal 8.2 g 8.1 g 44.8 g 1.1 g	小麦	麦茶・せんべい おやき
29	火	ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・さつまいも・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・鶏肉・味噌・油揚げ	りんご・玉ねぎ・人参・水菜・切干大根	302 kcal 13 g 7 g 48.5 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー 野菜スープ
30	水	ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	ご飯・砂糖・油	厚揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	292 kcal 15.1 g 10.6 g 36.4 g 0.7 g	小麦	牛乳・ビスケット ミロ
31	木	春色丼 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・ソーメン・花ふ・砂糖・片栗粉・油	豚肉	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ほうれん草・人参	295 kcal 11.5 g 5.2 g 52.7 g 0.5 g	小麦	麦茶・クッキー おにぎり

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	285	11.9	7.7	43.8	0.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。

※本工場では小麦・乳を使用しております。

※本商品製造工場では、小麦・乳・卵・えび・落花生を含む製品を製造しています。



ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。ハマグリやちらし寿司を食べてお祝いする風習があります。ハマグリは縁起がいいものとされており、ちらし寿司は縁起の良いものをいれて食べてお祝いをします。ちらし寿司にハマグリを入れてもいいですし、ちらし寿司にハマグリのお吸い物を合わせるのもいいですね。



ひなあられを食べよう

ひなあられには、ピンク、白、緑の色があってこの色にはそれぞれ意味があります。（諸説あり。）
・ピンク 生命・白雪の大地・緑 木々の芽吹き、この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫にそだつとされているようです。
又、4色のひなあられもあり四季を意味しているという説もあります。いろんな色を楽しみながら食べてみましょう。

