

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー(小)
								エネルギー(中)
3月	いろいろごはん・牛乳		牛乳	青じそ	野沢菜,だいこん,赤かぶ	米		664 kcal
	高野豆腐のそぼろ煮	豚ひき肉,高野豆腐,かつお節(だし)		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	希少糖		
	きゅうりと春雨の酢の物				きゅうり,コーン	はるさめ,希少糖	ごま油	843 kcal
	ひなあられ					ひなあられ		
4火	ガーリックライス・牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	えだまめ,たまねぎ,にんにく	米	オリーブ油	550 kcal
	レタスのサラダ	ツナ		にんじん	だいこん,レタス	希少糖	なたね油	
	トマトスープ	ベーコン		にんじん,トマト	たまねぎ,キャバツ	じゃがいも	オリーブ油	696 kcal
5水	ごはん・牛乳		牛乳			米		640 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						
	切り干し大根の煮物		こんぶ	にんじん	切干しだいこん	希少糖	ごま,ごま油	826 kcal
	けんちん汁	豆腐,油揚げ,かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん,葉ねぎ	ごぼう	こんにゃく		
6木	さくらめし・牛乳		牛乳			米		584 kcal
	三色丼(具)	たまご,豚ひき肉		ほうれんそう	しょうが	希少糖		
	キャバツのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャバツ,たまねぎ			744 kcal
7金	ごはん・牛乳		牛乳			米		680 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが,にんにく	かたくり粉	大豆油	
	野菜サラダ			にんじん	きゅうり,キャバツ,コーン		ごまドレッシング	876 kcal
	ビーフンスープ	ベーコン		チンゲンサイ,にんじん	たまねぎ	ビーフン	なたね油,ごま油	
10月	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		633 kcal
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉,厚揚げ		にら	太ねぎ,にんにく,しょうが	はるさめ,希少糖,かたくり粉	ごま油	
	ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれんそう	キャバツ	希少糖		807 kcal
11火	ごはん・牛乳		牛乳			米		563 kcal
	さけの塩焼き	さけ						
	キャバツの昆布あえ		塩こんぶ	にんじん	キャバツ,きゅうり			702 kcal
	具だくさんのみそ汁	油揚げ,中みそ,白みそ	煮干し(だし)	にんじん,葉ねぎ	えのきたけ,だいこん			
12水	ごはん・牛乳		牛乳			米		565 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも,希少糖	なたね油	
	もやしと水菜のごまあえ			みずな	もやし		ごま	720 kcal
13木	キムチごはん・牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが,白菜キムチ,えだまめ	米,希少糖	ごま,ごま油	633 kcal
	アスパラとコーンのサラダ			アスパラガス	キャバツ,コーン		ごまドレッシング	
	わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	えのきたけ,たまねぎ			783 kcal
	卒業お祝いクレープ						いちごクレープ	
14金	ごはん・牛乳		牛乳			米		580 kcal
	豚丼(具)	豚肉		にんじん	たまねぎ,太ねぎ,しょうが	しらたき,希少糖	なたね油	
	キャバツともやしの青のりソテー	ベーコン	あおのり		キャバツ,もやし,にんにく		ごま油	742 kcal
17月	中華風たきこみごはん・牛乳	焼豚	牛乳		たけのこ,えだまめ,しいたけ	米,上白糖	ごま油	556 kcal
	バンバンジー	ささみ		にんじん	きゅうり,もやし	希少糖	ごま油,ねりごま	
	春雨スープ	豚ひき肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しょうが	はるさめ,かたくり粉		707 kcal
18火	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン		600 kcal
	クリームシチュー	鶏肉	牛乳,生クリーム	にんじん	たまねぎ,しめじ	じゃがいも	なたね油,ホワイトルウ	
	チョップドサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり,コーン,えだまめ,レモン	希少糖	なたね油	669 kcal
19水	麦ごはん・牛乳		牛乳			米,おおむぎ		586 kcal
	まごはやさしい	豚肉,大豆	ひじき	にんじん	ごぼう,れんこん,しいたけ	こんにゃく,希少糖	ごま,なたね油	
	ちりめんあえ		しらす干し	こまつな,にんじん	もやし	希少糖		747 kcal
21金	ごはん・牛乳		牛乳			米		548 kcal
	みんなの子キンカレー(ルー)	鶏肉		にんじん	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,黒砂糖	なたね油,カレールウ	
	ツナとコーンのサラダ	ツナ		にんじん	キャバツ,コーン	希少糖	ごま油	720 kcal
	元気ヨーグルト		ヨーグルト					