

3月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 3月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
3月1日(金) (うちなーメニュー)	ちらし寿司 ポテトサラダ 鶏のからあげ わかめのすまし汁 ひなあられ	白ごま じゃが芋、マヨネーズ(卵) 小麦粉、片栗粉 麩(小麦粉) 小麦粉	錦糸卵 ハム(乳) 鶏肉 ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 人参、ブロッコリー、コーン わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
3月2日(土)	和風ポトフ パパイヤ炒め グルクン天ぷら お味噌汁 白米 果物	じゃが芋 小麦粉 麩(小麦粉) 米	ソーセージ(乳) ブーク(乳)、ツナ(魚) グルクン(魚)、卵 味噌(大豆)	大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、インゲン パパイヤ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ、人参、しめじ
3月3日(日)	ポークカレー 白米	小麦粉(乳)、じゃが芋 米	ブーク(乳)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン
3月4日(月)	ホワイトハンバーグ サラスパ ブロッコリーとツナ炒め 白菜のコンソメスープ 白米 果物(オレンジ)	小麦粉 麩(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米	牛・豚(乳) ハム(乳) ツナ(魚)、卵 ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、パセリ きゅうり、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、人参、えのき、玉ねぎ 白菜、人参、しめじ、パセリ
3月5日(火)	マーボー豆腐 餃子 春雨サラダ 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 小麦粉 白ごま、春雨 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ 豚肉 ハム(乳)、卵 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 (キャベツ・ニラ) 人参、コーン、きゅうり わかめ、えのき、コーン
3月6日(水) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ イナムドゥチ 白米 チーズ	小麦粉 米	豚肉、ブーク(乳)、卵 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
3月7日(木)	豚肉と茄子の味噌炒め ごぼうサラダ スマイルポテト わかめと高野豆腐のお味噌汁 きびご飯 果物(オレンジ)	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、きび	豚肉、味噌(大豆) ハム(乳) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、パプリカ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり わかめ、玉ねぎ、人参
3月8日(金)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ ほうれん草のコンソメスープ 麦ご飯 いわしっ子	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉) 米、麦	肉団子(乳・卵) ベーコン(乳・卵)、チーズ ツナ(魚)、チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、白菜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、(茄子・ズッキーニ・パプリカ) ほうれん草、玉ねぎ、パセリ
3月9日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き 牛肉コロッケ ひじきのマヨサラダ お味噌汁 白米 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵) 米	鮭(魚)味噌、油揚げ(大豆) 牛肉(乳・卵) 鶏ささみ 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ (玉ねぎ) ひじき、人参、コーン、枝豆 ほうれん草、えのき、玉ねぎ
3月10日(日)	チキンシチュー 白米	小麦粉(乳) 米	鶏肉	玉ねぎ、人参、コーン、白菜、ブロッコリー
3月11日(月)	鶏そぼろ ひじきのツナマヨサラダ 肉団子 なめこのお味噌汁 白米 果物	ドレッシング(乳・卵) 米	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚)、チーズ(乳) 鶏肉(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、パプリカ、枝豆 (玉ねぎ) わかめ、なめこ、万能ねぎ
3月12日(火)	ミートスパゲッティー ブロッコリーのおかか和え チキンナゲット 卵スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ(卵) 片栗粉 麩(小麦粉)	合い挽きミンチ 花かつお(魚) 鶏肉(乳・卵) 卵、カニカマ	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 玉ねぎ、ほうれん草
3月13日(水)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 麦ご飯 いわしっ子	片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ、コーン
3月14日(木) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー サーモンフライ かぼちゃサラダ アーサのお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	麩(小麦粉) 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) 米	豚肉、卵 サーモン(魚・乳・卵) ツナ(魚)、大豆水煮(大豆) 味噌、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ アーサ、えのき、万能ねぎ
3月15日(金)	ポークカレー 一口とんかつ テリヤキ コーンスープ きびご飯 果物	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 片栗粉 米、きび	ブーク(乳) 豚肉(乳・卵) ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーン 人参、オクラ コーン、玉ねぎ、パセリ
3月16日(土) (うちなーメニュー)	とーふチャンブルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ 卵とわかめのお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり わかめ、玉ねぎ、人参

3月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和6年 3月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
3月18日(月)	おろしハンバーグ ちくわの和風サラダ 魚肉ソーセージの卵とじ わかめと玉ねぎのお味噌汁 雑穀米 果物(オレンジ)	ごま 米、きび、麦、黒米	牛・豚(乳) ちくわ(魚・卵) ソーセージ(魚・甲)、卵 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	大根おろし キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 玉ねぎ、ニラ わかめ、玉ねぎ、えのき
3月19日(火)	白身魚ときのこあんかけ メンチカツ ささみとブロッコリーサラダ 豚汁 ひじきご飯 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 牛(乳) 鶏ささみ、チーズ(乳) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン(玉ねぎ) ブロッコリー、人参、ひじき、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
3月21日(木)	キーマカレー マカロニサラダ 一口とんかつ ミネストローネ 白米 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ(卵) じゃがいも 米	豚ミンチ ハム(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、人参、キャベツ、パセリ、トマト
3月22日(金)	肉じゃが 豆腐の白和え クーフイリチー もずくのお味噌汁 麦ご飯 チーズ	じゃが芋 ごま(乳) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉 ツナ(魚)豆腐、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ひじき、人参、ほうれん草 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ もずく、万能ねぎ
3月23日(土)	ポークチャップ スマイルポテト ブロッコリーサラダ 卵のコンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト バジル ブロッコリー、人参、コーン、ひじき わかめ、人参、えのき、パセリ
3月25日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め チキンチーズ大葉巻き 人参しりしり ちくわのお吸い物 白米 いわしっ子	さつま芋、じゃが芋 小麦粉、パン粉 麩(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) チーズ、鶏肉(乳・卵) 卵、ツナ(魚) ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 大葉 人参、万能ネギ わかめ、玉ねぎ、万能ネギ
3月26日(火)	豚肉と野菜のチャブチェ 鶏しんじょう 中華イカの和え物 わかめと卵スープ 麦ご飯 果物	春雨、白ごま 片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ イカ(軟、乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ(人参・キャベツ)、万能ネギ 大根、きゅうり、昆布 わかめ、玉ねぎ、えのき、ニラ
3月27日(水)	高野豆腐の酢豚 餃子 わかめと大根のツナ和え 中華スープ 白米 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉 ごま 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉 ツナ(魚) 卵、カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸(キャベツ・ニラ) わかめ、大根、きゅうり、人参 白菜、人参
3月28日(木) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 大根のお味噌汁 きびご飯 果物	片栗粉 片栗粉 ごま 米、きび	鶏ミンチ 鶏肉(卵) 豚肉 油揚げ、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン ごぼう、人参、こんにゃく 大根、えのき、万能ねぎ
3月29日(金)	ハヤシライス 大学芋 コールスロー オニオンスープ 雑穀米 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) さつま芋、ごま ドレッシング(乳・卵) 米、麦、きび、黒米	牛肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、パセリ
3月30日(土)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 チキンナゲット かぼちゃサラダ コーンスープ 白米 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 片栗粉 米	豚肉 鶏肉(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、カットトマト かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、コーン コーン、玉ねぎ、パセリ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	594	23.6	18	256	1.7