

令和7年 3月(消費市認可外保育園)

3月の献立表

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

	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(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 白米ごはん 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3日(月) (ひな祭りメニュー)	ちらし寿司 かぼちゃサラダ 肉団子 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) 麩(小麦粉)	錦糸卵、油揚げ(大豆) ハム(乳)、大豆水煮 鶏肉(乳・卵) ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 人参、玉ねぎ、きゅうり (玉ねぎ) わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
3月4日(火)	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼き餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) わかめ、えのき、コーン
3月5日(水) (うちな〜メニュー)	ふーチャンブルー 鶏のから揚げ もずく酢 冬瓜のお味噌汁 白米ごはん 果物	麩(小麦粉) 米	豚肉、卵 鶏肉 花かつお(魚) 味噌、豆腐(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、きゅうり 冬瓜、えのき、万能ネギ
3月6日(木)	鶏肉と茄子の味噌炒め ごぼうサラダ だし巻き卵 わかめと高野豆腐のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米	鶏肉、味噌(大豆) ハム(乳) 卵 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、コーン わかめ、玉ねぎ
3月7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 麦ごはん 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) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、カットトマト 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8日(土)	和風ボトフ パパイヤ炒め マンビカーの天ぷら お味噌汁 白米ごはん 果物	じゃが芋 小麦粉 麩(小麦粉) 米	ソーセージ(乳) ソーセージ(乳)、ツナ(魚) マンビカー(魚)、卵 味噌(大豆)	大根、人参、玉ねぎ、白菜、インゲン パパイヤ、人参、ニラ わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ
3月10日(月)	ハンバーグ(ホワイトソース) 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 麦ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉 麩(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米、麦	牛・豚(乳) ハム(乳) ツナ(魚)、卵	玉ねぎ、パセリ きゅうり、玉ねぎ、コーン、人参 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11日(火)	鶏そぼろ ひじきのマヨサラダ 人参しりしり なめこのお味噌汁 きびごはん チーズ	ドレッシング(乳・卵) 米、きび	鶏ミンチ、卵 鶏ささみ、チーズ(乳) 卵、ツナ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、枝豆、コーン 人参、ニラ わかめ、なめこ、万能ねぎ
3月12日(水)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン
3月13日(木)	ホイコーロー わかめと大根のツナサラダ ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 雑穀ごはん いわしっ子	片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦、きび、黒米	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、人参 白菜、玉ねぎ、コーン
3月14日(金) (うちな〜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 イナムドッチ きびごはん 果物	小麦粉 米、きび	豚肉、ソーセージ(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、万能ネギ
3月15日(土)	ボークチャップ 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 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 ごま 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト パジル ブロッコリー、人参、コーン、ひじき わかめ、えのき、パセリ

3月の献立表

なかよし給食センター
童見南字童見493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和7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17日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め チキンチーズ大葉巻き ほうれん草のごま和え 冬瓜のスープ 麦ごはん 果物	さつまいも、じゃが芋 小麦粉、パン粉 ごま 米、麦	豚肉、味噌(大豆) チーズ、鶏肉(乳・卵) 油揚げ(大豆)、卵	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン 大葉 ほうれん草、人参、オクラ 冬瓜、しめじ
3月18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 わかめスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	春雨、白ごま 片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ イカ(軟、乳)	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19日(水)	高野豆腐の酢豚 揚げ餃子 ひじきとオクラのサラダ 中華スープ きびごはん 果物	片栗粉 小麦粉 ごま、マヨネーズ(卵) 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉 カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、ヤングコーン、椎茸 (キャベツ・ニラ) ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン 白菜、人参
3月21日(金)	ハヤシライス コールスロー オムレツ オニオンスープ 麦ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) 米、麦	牛肉 卵、鶏肉 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、人参 玉ねぎ、パセリ
3月22日(土)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 肉団子 かぼちゃサラダ コーンスープ 白米 果物(バナナ)	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、しめじ、白菜、カットトマト (玉ねぎ) かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり コーン、玉ねぎ、パセリ
3月24日(月)	おろしハンバーグ ちくわのサラダ 魚肉ソーセージの卵とじ わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	ごま 米、きび	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25日(火)	ミートスパゲッティー ポテトサラダ チキンナゲット ほうれん草スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵) 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ ハム(乳) 鶏肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ、カットトマト きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン ほうれん草、えのき、人参
3月26日(水)	白身魚ときのこあんかけ メンチカツ ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ひじきごはん 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃが芋 じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 牛肉(乳) 花かつお(魚) 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、コーン、ひじき、人参 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
3月27日(木)	肉じゃが ほうれん草の白和え クレープイリチー もずくのお味噌汁 麦ごはん チーズ	じゃが芋 ごま(乳) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉 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28日(金)	キーマカレー マカロニサラダ 一口とんかつ わかめスープ 白米ごはん 果物	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 米	豚ミンチ ハム(乳) 豚肉(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 わかめ、キャベツ、えのき
3月29日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ 卵と白菜のお味噌汁 白米ごはん 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 白菜、玉ねぎ、人参
3月31日(月) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう 冬瓜のお味噌汁 きびごはん 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉、じゃがいも ごま 米、きび	鶏ミンチ 卵 豚肉 油揚げ、味噌(大豆)、卵	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン かぼちゃ、玉ねぎ ごぼう、人参、こんにゃく 冬瓜、えのき、万能ねぎ

※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	604	22.2	19	228	1.9