

令和7年3月 献立表

後期食

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	土	牛乳	軟飯 レトルト	市販菓子	牛乳	米			
3			月	牛乳	花寿司風 鮭の塩焼き チンゲン菜とにんじんのごま和え すまし汁(えのき・わかめ)	2色パンケーキ	牛乳 鶏ひき肉 さけ 豆乳	米 砂糖 米粉	チンゲンサイ にんじん えのき カットわかめ	混合だし汁 しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	Ene. : 195kcal P : 8.8g F : 2.1g C : 36.1g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.9g
4	18		火	牛乳	カレーライス だいこんのしらすサラダ コンソメスープ(ほうれん草・しめじ) バナナ	スイートポテト	牛乳 豚肉(もも) し らす干し 豆乳	米 油 じゃがいも カレールー 砂糖 さ つまいも バター	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ほうれん草 しめじ バナナ	しょうゆ 混合だし汁 食塩	Ene. : 235kcal P : 7.8g F : 3.5g C : 46.2g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.7g
5	19		水	牛乳	軟飯 鶏と玉ねぎの甘辛煮 かぼちゃのしょうゆ炒め すまし汁(にんじん・なめこ)	米粉のパンケーキ	牛乳 鶏むね肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 砂糖 米粉	たまねぎ かぼちゃ にんじん なめこ	混合だし汁 しょうゆ 食塩 ベーキングパウダー	Ene. : 223kcal P : 8.3g F : 1g C : 46.9g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
6			木	牛乳	ナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン)	きつねにぎり	牛乳 豚肉(もも) ウ ィナー 油揚げ	スパゲティ 油 じゃ がいも 米 白いりご ま	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ コーン	食塩 しょうゆ 混合 だし汁 ケチャップ	Ene. : 246kcal P : 8.7g F : 4.9g C : 44g Ca : 46mg 食塩相当量 : 1.1g
7	21		金	牛乳	軟飯 鮭の西京焼き キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	菜めしおにぎり	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ	混合だし汁 しょうゆ 食塩 菜めし	Ene. : 210kcal P : 9.3g F : 0.7g C : 42.8g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1g
8	22		土	牛乳	軟飯 レトルト	市販菓子	牛乳	米			
10	24		月	牛乳	軟飯 かれのいの味噌チーズ焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	トマトパンケーキ	牛乳 かわいい 米み そ(淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ	米 油 砂糖 米粉	ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲ ンサイ トマトピュー レ	混合だし汁 食塩 しょうゆ ベーキング パウダー	Ene. : 209kcal P : 8.3g F : 1.1g C : 42.5g Ca : 35mg 食塩相当量 : 1g
11	25		火	牛乳	軟飯 鶏団子のケチャップがけ こまつなのお浸し みそ汁(にんじん)	ぶどうゼリー おこめリング	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 砂糖 おこめリング	たまねぎ こまつな にんじん ぶどう ジュース 粉かんで ん	しょうゆ 混合だし汁	Ene. : 228kcal P : 7.6g F : 2.9g C : 44.8g Ca : 61mg 食塩相当量 : 1.1g
12	26		水	牛乳	食パン 鶏肉の照り煮 はくさいとにんじんのお浸し 豆乳ポターージュ(さつまいも・玉ねぎ)	きな粉おはぎ	牛乳 鶏もも肉 豆 乳 きな粉	食パン 砂糖 さつま いも 米	はくさい にんじん たまねぎ	しょうゆ 食塩	Ene. : 212kcal P : 10.9g F : 3.8g C : 35.3g Ca : 53mg 食塩相当量 : 1.2g
13	27		木	牛乳	軟飯 鶏ひき肉の塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・なめこ) オレンジ	炒めビーフン	牛乳 鶏ひき肉 挽 きわり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 鶏もも 肉	米 砂糖 ビーフン 油	たまねぎ ほうれん そう にんじん かぼ ちゃ オレンジ コー ン	しょうゆ 混合だし汁 食塩 コンソメ	Ene. : 216kcal P : 10.9g F : 1.5g C : 41.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 1.3g
14			金	牛乳	ピラフ 鶏肉の甘辛焼き スティックにんじん コンソメスープ(じゃがいも・えのき)	ふりふり食パン	牛乳 鶏もも肉	米 砂糖 じゃがいも 食パン	ミックスベジタブル たまねぎ にんじん えのき	しょうゆ 混合だし汁 食塩	Ene. : 213kcal P : 6.9g F : 3.1g C : 41.4g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.9g
17	31		月	牛乳	軟飯 鮭の塩焼き にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(はくさい・しめじ)	きな粉スコーン	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳 きな粉	米 砂糖 米粉 油	にんじん だいこん はくさい しめじ	混合だし汁 しょうゆ ベーキングパウダー	Ene. : 252kcal P : 10.1g F : 5.5g C : 41.8g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g
28			金	牛乳	軟飯 鶏の甘辛焼き スティックにんじん みそ汁(じゃがいも・はくさい)	ふりふり食パン	鶏もも肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも 食パン	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 混合だし汁	Ene. : 217kcal P : 7.3g F : 3.3g C : 41.8g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1g