



がつ こんだてひょう  
**3月の献立表**



れいわ ねん  
**令和5年**  
かぜ こ えん  
園の子とだち園

にち 日	ようび 曜日		ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶ 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	すい 水	ごはん あじ 鱈のかば焼き な はな からしあえ 菜の花の辛子和え けんちん汁	あじ 鱈 とうふ 豆腐	もおぼ 大葉, オレンジ な はな にんじん 菜の花, 人参 だいこん にんじん しいたけ 大根, 人参, 椎茸, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さつまいも かたくりこ 片栗粉	494	2
2	もく 木	ごはん にくとうふ 肉豆腐 たま あぶらあ 玉ねぎと油揚げのおかか和え みそ汁	ぎゅうにくとうふ 牛肉, 豆腐 あぶらあ 油揚げ, ちりめんじゃこ みそ たまご 味噌, 卵	にんじん しろ しらたき 人参, えのき, 白ねぎ, 白滝 たま 玉ねぎ, かいわれ だいこん にんじん みずな 大根, 人参, 水菜	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	513	3.3
3	きん 金	ひなちらし こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 あか 赤だし うめ 梅ゼリー	ちりめんじゃこ たまご 卵, 鮭 こうやどうふ 高野豆腐 あぶらあ みそ 油揚げ, 味噌 ゼラチン	にんじん しろ しいたけ 人参, たけのこ, 椎茸, こんにやく にんじん 人参 だいこん 大根, なめこ, ねぎ うめ 梅	こめ 米 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	616	4.5
4	と 土						
5	にち 日						
6	げつ 月	ごはん だいず い まーぼーどうふ 大豆ミート入りダブル麻婆豆腐 もやしナムル ちゅうかふう 中華風スープ	とうふ だいず 豆腐, 大豆ミート, 豚ミンチ テンメンジャン ちりめんじゃこ	たま にんじん しょうが 玉ねぎ, ねぎ, 人参, にんにく, 生姜 にんじん ほうれん草, もやし たま にんじん 玉ねぎ, 人参, たら	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ さんおんとう 片栗粉, 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう あぶら 三温糖, ごま油 マロニー, ごま油	620	4.2
7	か 火	ごはん さわらいそべあ 鱈の磯辺揚げ きりほしたいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	さわら 鱈 とうふ みそ 豆腐, 味噌	あお 青のり, キャベツ, ブロッコリー きりほしたいこん きゅうり 切干大根, 胡瓜, わかめ たま こまつな 玉ねぎ, 小松菜, しめじ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こ あぶら さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	540	2.2
8	すい 水	ごはん さけ 鮭ハンバーグ ピクルス みそ汁	さけ だいず 鮭, 大豆ミート, 牛乳 あつあ みそ 厚揚げ, 味噌	たま にんじん しいたけ 玉ねぎ, 人参, 椎茸, キャベツ, オレンジ きゅうり だいこん にんじん 胡瓜, 大根, 人参 にんじん 厚揚げ, 人参, えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 こ あぶら さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖	608	1.3
9	もく 木	ごはん あかうお て に 赤魚の照り煮 ひじきの白和え ㊟ のっぺい汁	あかうお 赤魚 とうふ みそ 豆腐, 味噌 とりにく 鶏肉	わかめ, もやし, ブロッコリー ひじき, 人参, きぬぎや, こんにやく だいこん にんじん しいたけ 大根, 人参, 椎茸, ねぎ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖 ごま さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	564	2.8
10	きん 金	わかめごはん いわし 鰯のピカタ ごもくにまめ 五目煮豆 すまし汁	いわし たまご 鰯, 卵 だいず 大豆	わかめ, 大葉 キャベツ, レタス, オレンジ ごぼう, 人参, ヤーコン, こんにやく だいこん 大根, ほうれん草, エリンギ, わかめ	こめ おおむぎ 米, 大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	695	3.3
11	と 土						
12	にち 日						
13	げつ 月	ごはん あじ なんばんつ 鱈の南蛮漬け う はな 卵の花 みそ汁	あじ 鱈 おから あぶらあ 卵, 油揚げ みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, トマト にんじん しいたけ 人参, 椎茸, ねぎ, こんにやく にんじん こまつな とうみょう 人参, れんこん, 小松菜, 豆腐	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉, 三温糖, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	614	2.2
14	か 火	豆腐カレー マロニーのさっぱり和え バナナ	とうふ 豆腐, 牛乳 ミンチ, 豆腐, 牛乳	たま にんじん 玉ねぎ, 人参, 白ねぎ, まいたけ, エリンギ パプリカ, キャベツ, レタス, 胡瓜, わかめ バナナ	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 マロニー, 三温糖	849	5.1
15	すい 水	ごはん とり から揚げ マカロニサラダ みそ汁	とり たまご 鶏肉, 卵 シーチキン みそ 味噌	にんにく しょうが しょうが, 人参, キャベツ, トマト きゅうり にんじん 胡瓜, 人参 ごぼう, 人参, もやし	こめ おおむぎ 米, 大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉, 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖 マカロニ, 三温糖 じゃがいも	642	1.5
16	もく 木	ごはん さば みそに 鯖の味噌煮 もやしとニラのジャコ和え かきたま汁	さば みそ 鯖, 味噌 ちりめんじゃこ たまご 卵	しょうが 生姜, レタス, りんご にんじん 人参, もやし たま みずな 玉ねぎ, 水菜, えのき	こめ おおむぎ 米, 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう さんおんとう 三温糖 かたくりこ 片栗粉	550	2.6

17	きん 金	ごはん あつあ やさい 厚揚げの野菜あんかけ ツナと切干大根のサラダ みそ汁	あつあ 厚揚げ ツナ缶 とうふ みそ 豆腐,味噌	しいたけたま にんじん 椎茸,玉ねぎ,人参,ピーマン,キャベツ きりぼしだいこん きゅうりにんじん 切干大根, 胡瓜,人参,コーン,わかめ にんじん 人参,れんこん,とうもろこし	こめ おおむぎ 米,大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉,油	778	3.3
18	ど 干						
19	にち 日						
20	げつ 月	豚肉のトマトスパゲッティ 海藻サラダ チーズ	豚肉 チーズ	たま にんじん 玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト缶,にんにく わかめ,赤玉ねぎ,ひじき,胡瓜	スパゲッティ	482	1.8
21	か 火						
22	すい 水	ごはん ゆで豚と春キャベツの味噌炒め たたききゅうり すまし汁	ぶたにくみそ 豚肉,味噌,テンメンジャン ほ 十しえび あつあ 厚揚げ	キャベツ,人参,ピーマン,にんにく きゅうり しょうが 胡瓜,生姜 たま にんじん 玉ねぎ,人参,かぶ,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 あぶら あぶらさんおんとう 油,ごま油, 三温糖 ごま油	615	4.4
23	もく 木	ごはん さわらさいきょうや 鯖の西京焼き 大豆のおろし和え とんじる 豚汁	さわらみそ 鯖,味噌 だいず 大豆,ちりめんじゃこ ぶたにくみそ 豚肉,味噌	おおば 大葉,もやし,オレンジ だいこん 大根,ねぎ だいこんたま にんじん 大根,玉ねぎ,人参,もやし,こんにゃく,水菜	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう 三温糖	588	2.2
24	きん 金	エビピラフ 豆腐の和風サラダ 春キャベツのスープ ヨーグルト	むきえび 豆腐 ヨーグルト	たま にんじん 玉ねぎ,ピーマン,人参,コーン レタス,キャベツ,胡瓜,水菜 はくさい にんじん 白菜,しめじ,人参,キャベツ,ほうれん草	こめ おおむぎ 米,大麦,バター	499	1.8
25	ど 干						
26	にち 日						
27	げつ 月	こくまい 五穀米ごはん 焼きシシャモのマリネ こまつな 小松菜のピーナッツ和え あか 赤だし	ししゃも かつおぶし 鯉節 あぶらあ みそ 油揚げ,味噌	たま 玉ねぎ,パプリカ,ピーマン キャベツ,ブロッコリー こまつな にんじん 小松菜,人参 だいこん 大根,ねぎ	こめ こくまい 米,五穀米 かたくりこ あぶらさんおんとう 片栗粉,油, 三温糖 ピーナッツ,三温糖 じゃがいも	489	2.6
28	か 火	ごはん さば かんこくふう 鯖の韓国風 ながいも す もの 長芋ともすくの酢の物 とうにゅう しる 豆乳みそ汁	さば 鯖 ちりめんじゃこ みそ とうにゅう 味噌,豆乳	しろ しょうが にんじん 白ねぎ,生姜,もやし,人参,りんご もすく,胡瓜 はくさいにんじん 白菜,人参,ねぎ	こめ おおむぎ 米,大麦 さんおんとう あぶら ごま,三温糖,ごま油 ながいもさんおんとう 長芋, 三温糖 さつまいも	588	2.7
29	すい 水	ごはん さけ や 鮭のチーズ焼き あっさりポテサラ すまし汁	さけ 鮭,チーズ あぶらあ 油揚げ	もやし,パプリカ,トマト たま にんじん 玉ねぎ,人参,キャベツ,胡瓜 ほうれん草,だいこん,えのき	こめ おおむぎ 米,大麦 きくいも 菊芋,じゃがいも,三温糖	461	1.6
30	もく 木	ごはん ささみのフライ だいこん 大根ともやしのキムチ和え みそ汁	ささみ たまご ささみ,卵 みそ 味噌	キャベツ,パプリカ,オレンジ だいこん 大根,もやし,キムチ,にら れんこん にんじん れんこん,人参,わかめ	こめ おおむぎ 米,大麦 こむぎこ こ あぶら 小麦粉,パン粉,油 さんおんとう あぶら 三温糖,ごま油 じゃがいも	564	3.2
31	きん 金						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆  の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆  の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆ 今月の使用している旬の食材は、かぶ、菜の花、キャベツです。

☆ 契約農家より直接仕入れた、低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
1ヶ月平均値	589	29.1	18.1	84.0	2.8
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。