

3月の献立表

れいわ ねん
令和8年
かぜ こ えん
風の子とたち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりょう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだ ちょうし ととの 体の 調子を整える	げん エネルギー源になる		
2	げつ 月	ごはん 豚肉と春キャベツの味噌炒め ブロッコリーと卵のサラダ すまし汁	みそ ぶたにく 味噌、豚肉 たまご 卵	たまご にんじん はる 玉ねぎ、人参、ピーマン、春キャベツ、エリンギ、にんにく たまご にんじん ブロッコリー、玉ねぎ、人参、レモン、チーズ はくさい にんじん は 白菜、人参、葉ねぎ、舞茸	この おおむき 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	567	2.5
3	か 火	薬の花のひならし 高野豆腐の含め煮 赤だし ヨーグルト	たまご さけ 卵、えび、鮭 こうやどうふ ふく に 高野豆腐 みそ あつあ 味噌、厚揚げ たまご ヨーグルト	にんじん れんこん は 人参、蓮根、さやえんどう、干し椎茸、菜の花 はくさい にんじん 白菜、人参、牛蒡 だいこん にんじん みすな 大根、しめじ、人参、水菜	この おおむき 米、 ヤーコン 、三温糖、ごま さんおんとう 三温糖	550	3.3
4	すい 水	ごはん ハンバーグ（玉ねぎソース） ミニパスタ みそ汁	あひびき たまごぎゅうにゆう 合挽ミンチ、卵、牛乳 みそ 味噌	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、レタス、オレンジ はくさい にんじん ごぼう 白菜、エリンギ、人参、牛蒡	この おおむき 米、大麦 さんおんとう こ 三温糖、パン粉 マカロニ	630	1.8
5	もく 木	ごはん カレイのピカタ ポテトサラダ とうにゆう する 豆乳みそ汁	カレイ、たまご 卵 チーズ みそ あぶらあ、とうにゆう 味噌、油揚げ、豆乳	キャベツ、りんご たまご にんじん きゅうり 玉ねぎ、人参、胡瓜 たまご にんじん こまつな 玉ねぎ、人参、小松菜	この おおむき 米、大麦 はくりきこ 薄力粉 じゃがいも さつまいも	560	2.1
6	きん 金	ごはん 鯖の韓国風 煮 きのこじゃこのさっぱり和え みそ汁	さば たまご 鯖、卵 だいず 大豆、ちりめんじゃこ みそ とうふ 味噌、豆腐	しろ しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく、もやし、かいわれ にんじん きゅうり だいこん こまつな 人参、えのき、しめじ、胡瓜、大根、ゆず、小松菜 にんじん かぼちやみすな 人参、南瓜、水菜	この おおむき 米、大麦 しろ さんおんとう あぶら 白ごま、三温糖、ごま油	553	2.6
7	と 土						
8	にち 日						
9	げつ 月	ごはん 鶏の唐揚げ 新玉のおかか和え みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあ、かつおぶし 油揚げ、鰹節 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	しょうが 生姜、にんにく、レタス、ブロッコリー、トマト しんたま きゅうり 新玉ねぎ、しめじ、胡瓜 にんじん しいたけ は 人参、キャベツ、椎茸、葉ねぎ	この おおむき 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	609	2.2
10	か 火	ポークカレー 春野菜サラダ ヨーグルト(キウイジャム)	ぶたにく 豚肉 みそ さわら 味噌、鯖、チーズ ちりめんじゃこ、鰹節 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たまご にんじん だいこん 玉ねぎ、人参、しめじ、大根 はる みすな しんたま にんじん 春キャベツ、水菜、レタス、新玉ねぎ、人参 たまご にんじん カリフラワー、パプリカ、コーン	この おおむき 米、大麦、じゃがいも しろ さんおんとう 白ごま、三温糖 じょうはくとう 上白糖	604	1.8
11	すい 水	ごはん 鯖のムニエル（白みそソース） 青菜のお浸し すまし汁	みそ さわら 味噌、鯖、チーズ ちりめんじゃこ、鰹節 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	とうみょう もやし、豆腐、パプリカ こまつな にんじん 小松菜、人参、ほうれん草、ゆず たまご にんじん は 玉ねぎ、人参、えのき、葉ねぎ	この おおむき 米、大麦 薄力粉、バター、三温糖 さんおんとう 三温糖	566	2.6
12	もく 木	ごはん 新じゃがりんがが（添え：バナナ） 白菜のゆず和え みそ汁	ぶたにく 豚肉 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	しんたま にんじん 新玉ねぎ、人参、さやいんげん、白滝、バナナ はくさい にんじん 白菜、しめじ、人参、ゆず きりほしだいこん にんじん は 切干大根、キャベツ、人参、葉ねぎ	この おおむき 米、大麦 しん さんおんとう 新じゃがいも、三温糖 さんおんとう 三温糖	559	2.9
13	きん 金	ごはん 厚揚げのオイスターソース炒め 鶏むね肉と豆の中華和え すまし汁	あつあ 厚揚げ とりにく だいず 鶏肉、大豆	たまご 玉ねぎ、パプリカ、しめじ、エリンギ、ピーマン レタス、ブロッコリー、オレンジ こまつな きゅうり にんじん 小松菜、セロリ、胡瓜、人参 たまご にんじん は 玉ねぎ、人参、なす、エリンギ、三つ葉	この おおむき 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま、ごま油	582	2.5
14	と 土						
15	にち 日						
16	げつ 月	ごはん 鮭の手作り塩麹焼き 彩りきんぴら 豚汁	さけ 鮭 みそ ぶたにく 味噌、豚肉	とうみょう もやし、豆腐、りんご ごぼう にんじん 牛蒡、ピーマン、人参、こんにゃく だいこん にんじん はくさい は 大根、人参、白菜、葉ねぎ	この おおむき 米、大麦 こめこうじ 米麹 ヤーコン、ごま、三温糖、ごま油 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 里芋	587	1.6
17	か 火	ごはん 鶏肉のおろしがけ 菜の花の辛子和え みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	だいこん 大根、レタス、みかん な はなにんじん こまつな 菜の花、人参、小松菜 にんじん さい 人参、チンゲン菜、しめじ	この おおむき 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	572	2.1

18	すい水	ごはん やさい ぶりの野菜あんかけ マロニーのうめ和え みそ汁	ぶり ちりめんじゃこ みそ 味噌	しんたま 新玉ねぎ、人参、ピーマン、春キャベツ、トマト きゅうり 胡瓜、コーン、人参、大葉、梅干し はくさい 白菜、人参、水菜	こめ 米、大麦 さんおんどろ 三温糖、ごま油、片栗粉 マロニー、三温糖、ごま しん 新じゃがいも	586	2.4
19	もく木	ごはん ぶたにくいたもの 豚肉の炒め物 もやしナムル わかめスープ	ぶたにく 豚肉 だいす 大豆、ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	たま 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、椎茸 にんじん もやし、人参、ニラ たま 玉ねぎ、人参、わかめ、葉ねぎ	こめ 米、大麦 こめこうじ 米麹 さんおんどろ ごま、三温糖、ごま油 あぶら ごま油	581	3.5
20	きん金						
21	と千						
22	にち日						
23	げつ月	ごはん ぎゅうにく 牛肉と根菜の炒め煮 あおな 青菜の海苔酢和え みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそあぶらあ 味噌、油揚げ	たま 玉ねぎ、人参、蓮根、こんにゃく、牛蒡、大根、シラス こまつな 小松菜、ほうれん草、のり、人参 だいこん 大根、えのき、人参、水菜	こめ 米、大麦 さんおんどろ ヤーコン、三温糖 さんおんどろ 三温糖、ごま油 あぶら	587	2.7
24	か火	ごはん あかつお 赤魚の煮付け ひじきの白和え かす汁	あかつおたまご 赤魚、卵 みそとうふ 味噌、豆腐 みそあつあ 味噌、厚揚げ	もやし、かいわれ こまつな 小松菜、ひじき、人参 はくさい 白菜、こんにゃく、人参、牛蒡、葉ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんどろ 三温糖 さんおんどろ 三温糖、ごま、練りごま ね	567	2.6
25	すい水	きょうとりより 郷土料理メニュー：長崎 ちゃんぽん あじ 鰾の南蛮漬け オレンジゼリー	ぶたにく 豚肉、牛乳、えび あじ 鰾	にんじん キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、にんにく、牛蒡 たま 新玉ねぎ、人参、シラス かんてん オレンジジュース、寒天	ちゅうかめん 中華麺 さんおんどろ 三温糖、片栗粉、油 あぶら 三温糖、ごま、練りごま じょうはくとう 上白糖	595	2.7
26	もく木	ごはん やみつきちキン マカロニサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 ツナ みそとうふ 味噌、豆腐	にんにく、キャベツ、オレンジ きゅうり 胡瓜、人参 にんじん 人参、エリンギ、小松菜	こめ 米、大麦 さんおんどろ 三温糖 さんおんどろ マカロニ、三温糖	600	2.5
27	きん金	ごはん さわら 鯖の西京焼き はくさい 白菜の煮びたし みそ汁	みそさわら 味噌、鯖、チーズ あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	もやし、かいわれ はくさい 白菜、水菜、人参 にんじん えのき、わかめ、人参、葉ねぎ	こめ 米、大麦 さんおんどろ 三温糖 さんおんどろ さつまいも	556	2.9
28	と千						
29	にち日						
30	げつ月	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	ぎゅうにく 牛肉 かつおぶし 鰯節	たま 玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、トマト しんたま 新玉ねぎ、人参、シラス、春キャベツ、胡瓜、パプリカ みずな コーン、水菜、もやし バナナ	こめ 米、大麦 さんおんどろ 三温糖、ごま、ごま油 あぶら	604	3.0
31	か火						

☆ 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。

☆ メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆ 本字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。

☆ 今月の使用している旬の食材は、春キャベツ、新じゃが、セロリ、ブロッコリー、新玉ねぎ、菜の花です。

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	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	581	23.0	17.0	77.0	2.5
※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。

～3/25 (水) メニュー：長崎メニュー『ちゃんぽん』～

長崎でも人気の郷土料理メニュー『ちゃんぽん』は明治時代に中国から来た留学生のために作られたのがはじまりと言われています。
野菜やお肉、魚介類などがたっぷりと入っているため、体に優しく、いろいろな栄養素がとれる一品です。

