

3
March



2021



はる き
春が来た！

3月20日は「春分の日」。春分をむかえると春らしくあたたかく感じますね。
きせつは地球が太陽のまわりを回ることによって回ります。1年をかけて太陽
を一回りする地球は、春分からお日さまのあたる時間が長くなり、春のおとず
れを感じます。春分の日はまだ「おひがん」と言って、おもちゃをあんどくるん
だ「ぼたもち」をいただきます。みなさんもぜひ、春のあたたかさ、きせつのう
つりかわりを感じながら味わってみてください。



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
誉指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	1	2	3	4	5
	米粉パンのフレンチトースト風	マスカットゼリー	桃蒸しパン（小麦）	スイートポテト	鶏肉の竜田揚げ
2 Week	8	9	10	11	12
	青りんごゼリー	りんご蒸しパン（小麦）	ハンバーグ&ポテトフライ	中華風ミートソース（小麦）	豚肉の甘辛煮のせごはん
3 Week	15	16	17	18	19
	りんごのコンポート	コンソメポテトフライ	塩焼きそば（小麦）	ピーチゼリー	ミニアメリカンドッグ（小麦）
4 Week	22	23	24	25	26
	スイートパンプキン	チキンライス	メロンゼリー	大学芋	コーン焼売（小麦）
5 Week	29	30	31		
	米粉パンのラスク風	かぼちゃ蒸しパン（小麦）	トマトソーススパゲッティ（小麦）		

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

Welights

【販売】 株式会社ウィライツ
【製造】 株式会社アボルテフードファクトリー

3月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	月	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	
2日	火	マスカットゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
3日	水	桃蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖、ピーチジュース	小麦
4日	木	スイートポテト	さつま芋、豆乳、きび糖	
5日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
8日	月	青りんごゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
9日	火	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖、りんごジュース	小麦
10日	水	ハンバーグ&ポテトフライ	ハンバーグ：(鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが、にんにく、香料、加工でんぷん、ぶどう糖)ポテトフライ：じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
11日	木	中華風ミートソース	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、鶏ひき肉、玉ねぎ、トマト、サラダ油、ハヤシルー(コーンフラワー、砂糖、デキストリン、食塩、トマトパウダー、オニオンエキスパウダー、酵母エキスパウダー、コーンスターチ、発酵トマトエキスパウダー、馬鈴しょでん粉、食用植物油脂、香辛料/カラメル色素、香料	小麦
12日	金	豚肉の甘辛煮のせごはん	精白米、豚肉、玉ねぎ、サラダ油、醤油、みりん、砂糖	
15日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
16日	火	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油脂(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
17日	水	塩焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素)、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、サラダ油、鶏がら、青のり	小麦
18日	木	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
19日	金	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉(国内製造)、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油脂、食塩)、魚肉すり身、植物油脂、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香辛料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油)/加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)ケチャップ	小麦
22日	月	スイートパンプキン	かぼちゃ、豆乳、きび糖	
23日	火	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、野菜フイヨン(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料)、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
24日	水	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
25日	木	大学芋	さつま芋、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
26日	金	コーン焼売	コーン、玉ねぎ、魚肉すり身、豚脂、でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん、焼酎、小麦粉、水、調味料	小麦
29日	月	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、砂糖	
30日	火	かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・かぼちゃ	小麦
31日	水	トマトソーススパゲッティ	スパゲッティ、トマト、玉ねぎ、サラダ油、野菜フイヨン(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料)	小麦

3月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 いしけんのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	月	昼	ごはん 厚揚げのカレー風味煮 青梗菜とツナの炒め物 大根サラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、油、カレールー、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、大根、パプリカ、コーン		448
		タ	ごはん ますのマヨ焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 キャロットサラダ	ます、鶏肉	精白米、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	かぼちゃ、人参、カリフラワー、コーン		459
2日	火	昼	ごはん たら照焼き さつま芋のそぼろ炒め コールスローサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、さつま芋、油、フレンチドレッシング	キャベツ、きゅうり、パプリカ		448
		タ	ごはん 豚肉の味噌炒め ほうれん草と油揚げの炒め物 トマトサラダ	豚肉、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、トマト、カリフラワー、きゅうり		439
3日	水	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうとツナの炒め煮 ポテトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	生姜、玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		444
		タ	ごはん 赤魚の漬焼き 白菜と鶏肉の炒め物 オニオンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、和風ドレッシング	白菜、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ		452
4日	木	昼	ごはん 鶏肉のマヨ焼き ひじきと油揚げの煮物 コーンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ひじき、人参、コーン、パプリカ、カリフラワー		464
		タ	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、マヨネーズ	玉ねぎ、小松菜、もやし、ごぼう、きゅうり、パプリカ		444
5日	金	昼	ごはん さわらの味噌焼き ほうれん草と豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	さわら、豆腐、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、コーン		440
		タ	ごはん チキンチャップ 大根と大豆の煮物 わかめサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、わかめ、カリフラワー、パプリカ		441
8日	月	昼	ごはん 赤魚のバジル風味焼き じゃが芋と豚肉の炒め物 ポパイサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、油、和風ドレッシング	バジル、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		439
		タ	ごはん 豚肉の中華炒め 小松菜と油揚げの炒め物 大根サラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、小松菜、もやし、大根、きゅうり、コーン		441
9日	火	昼	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 キャロットサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン		444
		タ	ごはん さわらの照焼き 白菜と厚揚げの煮物 オニオンサラダ	さわら、厚揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、人参、玉ねぎ、パプリカ、コーン		452
10日	水	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き 切干大根と大豆の煮物 ひじきサラダ	鶏肉、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	切干大根、人参、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		457
		タ	ごはん 豆腐のチャンプル さつま芋と豚肉の煮物 コーンサラダ	豆腐、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		443
11日	木	昼	ごはん ますのカレーソースがけ 小松菜と豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	ます、豆腐	精白米、油、カレールー、マヨネーズ	小松菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり		449
		タ	ごはん 鶏肉の味噌焼き 大根と大豆の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	大根、パプリカ、キャベツ、コーン、きゅうり		463
12日	金	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 白菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、コーン、白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、人参		449
		タ	ごはん たら香味焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 トマトサラダ	たら、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	長ネギ、人参、トマト、コーン、カリフラワー		441
15日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜と油揚げの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、小松菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		457
		タ	ごはん ますの漬焼き キャベツのそぼろ炒め キャロットサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、カリフラワー		448
16日	火	昼	ごはん たら磯焼き ごぼうと豚肉のしぐれ煮風 わかめサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青のり、ごぼう、人参、わかめ、玉ねぎ、パプリカ		444
		タ	ごはん 鶏肉のしょうが焼き さつま芋と大豆の煮物 コールスローサラダ	鶏肉、大豆	精白米、さつま芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン		450
17日	水	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 ほうれん草のそぼろ炒め カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、カリフラワー、パプリカ、コーン		448
		タ	ごはん 赤魚のマヨ焼き 大根と豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ	赤魚、豚肉	精白米、油、マヨネーズ、サウザンドレッシング	大根、パプリカ、かぼちゃ、カリフラワー、コーン		441

3月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 いしけんのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
18日	木	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め ジャが芋とツナの炒り煮 オニオンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン		454
		タ	ごはん 豆腐の甘酢あんかけ 小松菜と鶏肉の炒め物 コーンサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン、カリフラワー、パプリカ		452
19日	金	昼	ごはん さわらの漬焼き キャベツと豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、豆腐	精白米、油、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、パプリカ		452
		タ	ごはん 豚肉のバジル風味炒め 大根とツナの煮物 パプリカサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	バジル、玉ねぎ、大根、人参、パプリカ、カリフラワー		449
22日	月	昼	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 青梗菜と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	白菜、人参、青梗菜、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、コーン		452
		タ	ごはん 鶏肉の漬焼き かぼちゃとツナの煮物 わかめサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	かぼちゃ、わかめ、玉ねぎ、コーン		440
23日	火	昼	ごはん ポークチャップ 白菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		453
		タ	ごはん さわらの香味焼き 小松菜と鶏肉の炒め物 トマトサラダ	さわら、鶏肉	精白米、油、フレンチドレッシング	長ネギ、小松菜、玉ねぎ、トマト、カリフラワー、きゅうり		448
24日	水	昼	ごはん ますの漬焼き かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ ひじきサラダ	ます、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		458
		タ	ごはん 厚揚げの味噌炒め 大根のそぼろ煮 オニオンサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、人参、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー		441
25日	木	昼	ごはん 鶏肉のクリーム煮 小松菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、ごぼう、人参、コーン		450
		タ	ごはん たらの磯焼き ジャが芋と油揚げの炒め物 キャロットサラダ	たら、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	青のり、パプリカ、人参、カリフラワー、きゅうり		457
26日	金	昼	ごはん 赤魚の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮物 さつま芋サラダ	赤魚、鶏肉、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	大根、人参、きゅうり、パプリカ		440
		タ	ごはん 豚肉の甘辛炒め もやしとツナの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、もやし、人参、キャベツ、きゅうり、コーン		449
29日	月	昼	ごはん ポークハヤシ風 小松菜と豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、ハヤシルー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、コーン、パプリカ、カリフラワー		452
		タ	ごはん ますの照焼き キャベツと鶏肉の炒め物 ごぼうサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり		449
30日	火	昼	ごはん たらの香味焼き 里芋のそぼろ煮 ポパイサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		454
		タ	ごはん 豚肉の味噌炒め 青梗菜と大豆の炒め物 コーンサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		445
31日	水	昼	ごはん 酢鶏風 キャベツとツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、コーン		452
		タ	ごはん 赤魚のトマトソースがけ ジャが芋と豚肉の煮物 カリフラワーサラダ	赤魚、豚肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、人参、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		440

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて、... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。