

2022



ありがとうの心^{こころ}

食たべること、楽たのしんでいますか？ とくべつなごちそうがなくても、みんなでわい
い食たべる食じ事はとても楽たのしいですね♪ でも時ときには一人さみしく食じ事しをする
こともありますね。そんな時ときこ食じ事しと向き合うチャンスです。ふだんにげ
なく食たべている食じ事は、生せい産者さんしやから売うり場ば、家か庭ていへとつながっています。私た
ちの食しょくを守まもるために、たくさんの人ひとの手がささえてくれているのです。「いっ
もありがとう！」今日けふも感かんじのこころでいただきます。



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
養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
		黒糖蒸しパン（小麦）	中華麺のナポリタン（小麦）	ピーチゼリー	鶏肉の竜田揚げ
2 Week	7	8	9	10	11
	コーン焼売（小麦）	ホットドッグ（小麦）	ハッシュドポテト	お麴のラスク風（小麦）	豆乳蒸しパン（小麦）
3 Week	14	15	16	17	18
	りんごのコンポート	スマイルポテト	大学いも	大豆ナゲット（小麦）	ほうれん草蒸しパン（小麦）
4 Week	21	22	23	24	25
	春分の日	中華麺のチキンクリームソース（小麦）	米粉パンのいちごジャムサンド	コーンマフィン（小麦）	ポテトフライ
5 Week	28	29	30	31	
	米粉パンのマーマレードジャムサンド	りんご蒸しパン（小麦）	マスカットゼリー	小倉サンド（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】株式会社アポ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	火	黒糖蒸しパン	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 / ペーキングパウダー、香料)、豆乳、黒糖	小麦
2日	水	中華麺のナポリタン	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) ウィンナー、玉ねぎ、パプリカ、野菜ブイヨン、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)、パセリ	小麦
3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	
4日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
7日	月	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
8日	火	ホットドッグ	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na)) ウィンナー、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)	小麦
9日	水	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油脂、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
10日	木	お麴のラスク風	お麴、豆乳、砂糖	小麦
11日	金	豆乳蒸しパン	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 / ペーキングパウダー、香料)、砂糖、豆乳	小麦
14日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
15日	火	スマイルポテト	じゃがいも、乾燥じゃがいも、植物油脂、ぶどう糖、食塩、でん粉、香辛料/安定剤(ヒドロキシプロピルメチルセルロース、グリセリン脂肪酸エステル)	
16日	水	大学いも	さつまいも、サラダ油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
17日	木	大豆ナゲット	豆腐(国内製造)、植物性たん白、油揚げ、植物油脂、でん粉、砂糖、水あめ、酵母エキス、食塩、オニオンパウダー、しょうゆ、香辛料、衣(小麦粉、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、香辛料、ぶどう糖)揚げ油(大豆油)/凝固剤、膨張剤、アノター色素、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)	小麦
18日	金	ほうれん草蒸しパン	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 / ペーキングパウダー、香料)、豆乳、砂糖、ほうれん草	小麦
22日	火	中華麺のチキンクリームソース	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、サラダ油、野菜ブイヨン、シチューの素(でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、酵母エキスパウダー、白菜エキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリック/増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、香料、酸味料)、パセリ	小麦
23日	水	米粉パンのいちごジャムサンド	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、いちご、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))/ゲル化剤(ペクチン)、酸味料	
24日	木	コーンマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、コーン	小麦
25日	金	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	
28日	月	米粉パンのママレードジャムサンド	米粉パン(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) ママレードジャム(砂糖類(ぶどう糖(液状)、砂糖)、かんきつ類(夏みかん、シビルオレンジ)、ゲル化剤(ペクチン:リンゴ由来)、酸味料)	
29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 / ペーキングパウダー、香料)、砂糖、りんごジュース	小麦
30日	水	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	
31日	木	小倉サンド	ネオ麦ロール(小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸(Na))、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	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 エネルギーのもとになる	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	火	昼	ごはん 豚肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、パプリカ、ズッキーニ		443
		タ	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草と油揚げの炒め物 大根サラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、和風ドレッシング	長ネギ、ほうれん草、もやし、大根、人参、コーン		449
2日	水	昼	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜と豆腐の炒め物 わかめサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、小松菜、もやし、わかめ、カリフラワー、コーン		463
		タ	ごはん さわらの照焼き 鶏じゃが トマトサラダ	さわら、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	人参、トマト、カリフラワー、玉ねぎ		449
3日	木	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 切干大根と大豆の煮物 かぼちゃサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、切干大根、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		441
		タ	ごはん 豆腐ハンバーグ 青梗菜と豚肉の中華炒め キャロットサラダ	豆腐、鶏ひき肉、豚肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン		444
4日	金	昼	ごはん 厚揚げの野菜味噌あんかけ ひじきのそぼろ炒め コーンサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、人参、ひじき、玉ねぎ、コーン、きゅうり、カリフラワー		464
		タ	ごはん 豚肉の中華炒め 大根と豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	白菜、人参、大根、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		444
7日	月	昼	ごはん ひき肉カレー風味煮 白菜と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	鶏ひき肉、大豆	精白米、油、カレールー、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、人参、ごぼう、きゅうり、パプリカ		443
		タ	ごはん 厚揚げのネギ味噌あんかけ 小松菜と豚肉の炒め物 ポテトサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、パプリカ、ズッキーニ		459
8日	火	昼	ごはん さわらのトマトソース ほうれん草のそぼろ炒め ひじきサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、もやし、ひじき、きゅうり、カリフラワー		439
		タ	ごはん ポークハヤシ風 ごぼうのツナの煮物 パプリカサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		441
9日	水	昼	ごはん 厚揚げのおろしソース キャベツと豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	大根、キャベツ、人参、パプリカ、ズッキーニ		444
		タ	ごはん チキンハンバーグ照焼きソース 青梗菜と豆腐の炒め物 トマトサラダ	鶏ひき肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		452
10日	木	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 大根とツナのきんぴら カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	大根、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
		タ	ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきと油揚げの炒り煮 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ひじき、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		443
11日	金	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋の豆腐そぼろ煮 キャロットサラダ	豚肉、豆腐	精白米、里芋、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		449
		タ	ごはん ますのカレー風味焼き 切干大根と鶏肉の煮物 パプリカサラダ	ます、鶏肉	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	切干大根、人参、パプリカ、コーン、きゅうり		463
14日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマト煮 さつま芋とツナの炒り煮 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、パプリカ		444
		タ	ごはん さわらの香味焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 ごぼうサラダ	さわら、鶏肉	精白米、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、かぼちゃ、ごぼう、人参、コーン		454
15日	火	昼	ごはん 豚肉のカレー風味煮 小松菜と豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、コーン、カリフラワー、きゅうり		457
		タ	ごはん 鶏肉の漬焼き キャベツとツナの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	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、玉ねぎ、きゅうり、コーン		448
16日	水	昼	ごはん ますのオニオンソース 大根のそぼろ炒め わかめサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、わかめ、きゅうり、カリフラワー		444
		タ	ごはん 厚揚げの中華煮 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		450

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 エネルギーのもとになる	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
17日	木	昼	ごはん 厚揚げのもやしあんかけ 白菜と鶏肉の炒め物 ポパイサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	もやし、人参、白菜、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		448
		タ	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 ごぼうと大豆の煮物 トマトサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、コーン、ごぼう、人参、トマト、カリフラワー、きゅうり		441
18日	金	昼	ごはん 鶏肉の香味焼き ひじきと油揚げの煮物 かぼちゃサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、ひじき、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		454
		タ	ごはん ますの照焼き 白菜のそぼろ炒め 里芋サラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、パプリカ、きゅうり、コーン		452
22日	火	昼	ごはん さわらのおろしソース 青梗菜と豚肉の炒め物 ポテトサラダ	さわら、豚肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、マヨネーズ	大根、青梗菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		452
		タ	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツと油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	生姜、玉ねぎ、キャベツ、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		440
23日	水	昼	ごはん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃと大豆の煮物 大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、大根、人参、きゅうり		453
		タ	ごはん ますのマヨ焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 コーンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	ごぼう、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		448
24日	木	昼	ごはん 豚肉のトマトクリーム煮 ひじきとツナの炒り煮 キャロットサラダ	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、トマト、ひじき、もやし、人参、カリフラワー、コーン		458
		タ	ごはん 厚揚げの中華煮 じゃが芋と鶏肉の煮物 パプリカサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		441
25日	金	昼	ごはん 鶏肉のマヨ焼き キャベツと豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		450
		タ	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜とツナの炒め物 トマトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、長ネギ、小松菜、もやし、トマト、カリフラワー、コーン		457
28日	月	昼	ごはん ポークチャップ ほうれん草と油揚げの炒め物 キャロットサラダ	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、ほうれん草、もやし、人参、カリフラワー、コーン		450
		タ	ごはん さわらの味噌マヨ焼き ごぼうと豚肉の炒り煮 パプリカサラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、パプリカ、きゅうり、コーン		438
29日	火	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 大根のそぼろ炒め ひじきサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	白菜、人参、大根、パプリカ、ひじき、きゅうり、コーン		458
		タ	ごはん 豚肉の甘辛煮 白菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		441
30日	水	昼	ごはん 鶏肉の香味焼き ごぼうとツナの炒り煮 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、フレンチドレッシング	長ネギ、ごぼう、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		450
		タ	ごはん 豆腐のチャンプル 里芋と鶏肉の煮物 オニオンサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン		457
31日	木	昼	ごはん 豚肉の味噌炒め じゃが芋と豆腐の炒め物 コーンサラダ	豚肉、豆腐、味噌	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		440
		タ	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、人参、きゅうり		449

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大アレルギーについて...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關しましては
小麦・乳・卵など27大アレルギー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。