

3
March

2020



ひなまつり

3月3日は桃の節句、女の子の成長をおいのりする「ひなまつり」です。ひな人形をかざり、「ちらしずし」や「ひなあられ」を食べておいわします。「ちらしずし」にはえびやレンコンなど、おせちのようにえんぎのよい食べものが入っています。「ひなあられ」はひな人形をつれて歩く風習があったころ、ひしもちをくだいて外で食べやすくしたのが始まりだと言われています。ひな人形とおさんぽ・・・今はおこられてしまうのでやめておきましょう！



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	2	3	4	5	6
	米粉パンのラスク風	ピーチ蒸しパン (小麦・乳)	青りんごゼリー	鶏そぼろごはん	ミニアメリカンドッグ (小麦)
2 Week	9	10	11	12	13
	マスケットゼリー	カレーピラフ	鶏肉の竜田揚げ	かぼちゃマドレーヌ (小麦)	ピーチゼリー
3 Week	16	17	18	19	20
	ツナまぶしごはん	グレープフルーツゼリー	ブルーベリーマフィン (小麦)	オレンジゼリー	春分の日
4 Week	23	24	25	26	27
	じゃが芋と人参のおやき	鶏肉の竜田揚げ	ぶどうゼリー	大学いも	チキンライス
5 Week	30	31			
	スイートパンプキン	鶏そぼろごはん			

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
2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、きび砂糖	
3日	火	ピーチ蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、ぶどう糖、植物油、脱脂粉乳、食塩、じゃがいも澱粉、ベーキングパウダー、カゼイNa、乳化剤、香料、着色料)、きび糖(原料糖)、牛乳、ピーチピューレ	小麦・乳
4日	水	青りんごゼリー	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、クチナシ色素	
5日	木	鶏そぼろごはん	精白米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、植物油、おろししょうが、みりん、酵母パウダー/カラメル色素、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸)	
6日	金	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油、食塩、魚肉すり身、植物油、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、香味発酵油、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、(原材料の一部に大豆を含む)、ケチャップ(トマト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料)	小麦
9日	月	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	
10日	火	カレーピラフ	精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
11日	水	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
12日	木	かぼちゃマドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、かぼちゃピューレ(かぼちゃ)	小麦
13日	金	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	
16日	月	ツナまぶしごはん	精白米、ツナ(きはだまぐろ、大豆油、食塩、野菜エキス)、和風だし、醤油	
17日	火	グレープフルーツゼリー	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	
18日	水	ブルーベリーマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、ブルーベリースープ(ぶどう糖、砂糖、ブルーベリー、酸味料、増粘多糖類(りんご由来)、pH調整剤、香料、乳酸カルシウム、クチナシ色素)	小麦
19日	木	オレンジゼリー	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、アトナー色素、カロチン色素	
23日	月	じゃが芋と人参のおやき	じゃが芋、人参、精製塩	
24日	火	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、しょうが、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
25日	水	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
26日	木	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
27日	金	チキンライス	精白米、鶏肉、玉ねぎ、野菜ブイヨン(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、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料)	
30日	月	スイートパンプキン	かぼちゃ、豆乳、きび砂糖	
31日	火	鶏そぼろごはん	精白米、鶏肉、しょうゆ、砂糖、植物油、おろししょうが、みりん、酵母パウダー/カラメル色素、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸)	

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 1杯のものになる	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
2日	月	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き ごぼうとツナの煮物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、人参、ズッキーニ、パプリカ		459
		夕 ごはん 赤魚のバジルトマトソース 白菜と大豆の炒り煮 コーンサラダ	赤魚、大豆	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	バジル、トマト、玉ねぎ、白菜、人参、コーン、パプリカ、カリフラワー		448
3日	火	昼 ごはん ますの照焼き キャベツと彩り豆の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、ミックスピーズ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、カリフラワー、コーン、パプリカ		447
		夕 ごはん 豚肉の漬焼き 青梗菜と高野豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	青梗菜、もやし、ごぼう、きゅうり、コーン		449
4日	水	昼 ごはん 鶏肉のトマト煮 大根のツナあなかけ ひじきサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、大根、ひじき、もやし、パプリカ		465
		夕 ごはん さわらの味噌焼き かぼちゃと豚肉の煮物 コールスローサラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン		459
5日	木	昼 ごはん 豚肉の甘辛煮 じゃが芋と油揚げの煮物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり		447
		夕 ごはん 豆腐ハンバーグ 青梗菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		457
6日	金	昼 ごはん たらのマヨ焼き 白菜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	たら、豚肉	精白米、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	白菜、パプリカ、ごぼう、人参、きゅうり		438
		夕 ごはん 鶏肉の香味焼き 里芋と大豆の煮物 大根サラダ	鶏肉、大豆	精白米、里芋、油、マヨネーズ	長ネギ、人参、大根、コーン、パプリカ		458
9日	月	昼 ごはん さわらのカレー風味焼き かぼちゃと大豆の煮物 カリフラワーサラダ	さわら、大豆	精白米、片栗粉、カレールー、油、イタリアンドレッシング	かぼちゃ、カリフラワー、人参、コーン		443
		夕 ごはん 豚肉の味噌焼き キャベツとツナの炒め物 オニオンサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、玉ねぎ、きゅうり、コーン		442
10日	火	昼 ごはん 鶏肉の漬焼き ごぼうとツナのきんぴら風 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、マヨネーズ	ごぼう、人参、パプリカ、きゅうり		448
		夕 ごはん たら野菜あなかけ かぼちゃのそぼろ煮 コールスローサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、パプリカ		447
11日	水	昼 ごはん 赤魚の照焼き キャベツと彩り豆の炒め物 ポパイサラダ	赤魚、ミックスピーズ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		442
		夕 ごはん 鶏肉のトマト炒め 大根と大豆の煮物 ポテトサラダ	鶏肉、大豆	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、大根、人参、きゅうり、ブロッコリー		465
12日	木	昼 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 青梗菜とツナの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、コーンシチューの素、油、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、かぼちゃ、人参、カリフラワー		447
		夕 ごはん ますの漬焼き ごぼうと豚肉の煮物 わかめサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、わかめ、カリフラワー、コーン		443
13日	金	昼 ごはん 厚揚げの味噌炒め 大根のそぼろ煮 コールスローサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、きゅうり、パプリカ		448
		夕 ごはん 鶏肉の甘辛煮 青梗菜とツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		465
16日	月	昼 ごはん ますの味噌焼き 白菜と彩り豆のコンソメ煮 ごぼうサラダ	ます、ミックスピーズ、味噌	精白米、油、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン		457
		夕 ごはん 豚肉のマヨ焼き ほうれん草とツナの炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、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 1杯のものになる	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	火	昼 ごはん 豚肉のしょうが焼き 青梗菜と豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、マヨネーズ	玉ねぎ、生姜、青梗菜、もやし、かぼちゃ、人参、カリフラワー		446
		夕 ごはん 赤魚の照焼き ごぼうのそぼろあんかけ オニオンサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ、コーン、きゅうり		442
18日	水	昼 ごはん 鶏肉の漬焼き ジャが芋とツナの炒り煮 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング	人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		448
		夕 ごはん さわらの味噌焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 大根サラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、大根、人参、コーン		459
19日	木	昼 ごはん たらのオニオンソースがけ 大根と豚肉の煮物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、キャベツ、パプリカ、コーン		449
		夕 ごはん チキンチャップ 里芋とツナの煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、里芋、油、砂糖、ケチャップ、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、人参、カリフラワー、パプリカ、ズッキーニ		447
23日	月	昼 ごはん ボークハヤシ風 キャベツと豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、豆腐	精白米、ハヤシルー、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、カリフラワー、人参、コーン		458
		夕 ごはん 赤魚のカレー風味焼き もやしと鶏肉の炒め物 コーンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、カレールー、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、パプリカ、コーン、きゅうり、カリフラワー		438
24日	火	昼 ごはん さわらの照焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 ごぼうサラダ	さわら、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり、パプリカ		457
		夕 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 白菜と彩り豆の炒め物 トマトサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、コーンシチューの素、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、トマト、カリフラワー、コーン		439
25日	水	昼 ごはん 鶏肉のネギ塩炒め 小松菜とツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、小松菜、玉ねぎ、大根、人参、コーン		457
		夕 ごはん 豚肉の赤味噌炒め 里芋とツナの煮物 わかめサラダ	豚肉、ツナ、味噌	精白米、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、わかめ、カリフラワー、パプリカ		439
26日	木	昼 ごはん 豆腐のチャンプル ひじきと鶏肉の煮物 コーンサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、油、フレンチドレッシング	もやし、人参、ひじき、ごぼう、コーン、パプリカ、ズッキーニ		457
		夕 ごはん たらのバジル風味焼き ほうれん草と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	バジル、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー		439
27日	金	昼 ごはん 赤魚のマヨ焼き キャベツと彩り豆のコンソメ煮 ポパイサラダ	赤魚、ミックスビーンズ	精白米、油、マヨネーズ、和風ドレッシング	キャベツ、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		457
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き 大根のツナあんかけ 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	大根、かぼちゃ、人参、きゅうり		439
30日	月	昼 ごはん さわらのトマトソースがけ 肉じゃが ひじきサラダ	さわら、豚肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、トマト、人参、ひじき、カリフラワー、コーン		457
		夕 ごはん 豆腐の甘酢あんかけ キャベツと彩り豆の炒め物 さつま芋サラダ	豆腐、ミックスビーンズ	精白米、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、ブロッコリー、人参		439
31日	火	昼 ごはん 厚揚げの中華煮 もやしとツナの炒め物 大根サラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、もやし、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		457
		夕 ごはん 豚肉の照焼き 小松菜と高野豆腐の炒め物 キャロットサラダ	豚肉、高野豆腐	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	パプリカ、小松菜、玉ねぎ、人参、カリフラワー、コーン		439

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、小骨がある場合がございますので、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

※ 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。