

# 3月の献立表

なかよし給食センター  
 豊見城字豊見城493-2  
 TEL: (098) 851-7944  
 FAX: (098) 851-7945

令和8年 3月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
3月2日(月)	鶏肉と茄子の味噌炒め ほうれん草の白和え だし巻き卵 わかめと高野豆腐のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	ごま(乳)  米、きび	鶏肉、味噌(大豆) 豆腐(大豆) 卵 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、茄子、ピーマン ほうれん草、人参、ひじき  わかめ、玉ねぎ
3月3日(火) (ひなまつりメニュー)	ちらし寿司 チキンチーズ大葉巻き かぼちゃサラダ わかめのすまし汁 ひなあられ	白ごま 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉)	錦糸卵、油揚げ(大豆) チーズ、鶏肉(乳・卵) 大豆水煮 ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、ごぼう、椎茸、インゲン、のり 大葉 かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
3月4日(水)	肉団子とじゃが芋のトマト煮 コールスロー ツナと茄子のショートパスタ ほうれん草のコンソメスープ 麦ごはん いわしっ子	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦粉)  米、麦	肉団子(乳・卵)  ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しめじ、カットトマト キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、(茄子・ズッキーニ・パプリカ) ほうれん草、玉ねぎ
3月5日(木) (うちなーメニュー)	マーボー豆腐 春雨サラダ 春巻き 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、たけのこ わかめ、えのき、コーン
3月6日(金) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん もずく酢 鶏の照り焼き 冬瓜のお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	    米、きび	豚肉、ボーク(乳)、卵 花かつお(魚) 鶏肉 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、大根、きゅうり  冬瓜、えのき、万能ネギ
3月7日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き 肉団子 ひじきのマヨサラダ お味噌汁 白米ごはん 果物	  マヨネーズ(卵)  米	鮭(魚)味噌、油揚げ(大豆) 鶏肉(乳・卵) 鶏ささみ 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、インゲン、えのき、しめじ 玉ねぎ ひじき、人参、コーン、枝豆 ほうれん草、えのき、玉ねぎ
3月9日(月)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう 中華イカの和え物 わかめスープ 麦ごはん 果物	春雨、白ごま 片栗粉 ごま 片栗粉 米、麦	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ イカ(軟、乳)	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ 大根、きゅうり、昆布 わかめ、玉ねぎ、えのき
3月10日(火) (うちなーメニュー)	ぶーチャンブルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ イナムドゥッチ 白米ごはん 果物(オレンジ)	麩(小麦粉)  小麦粉  米	豚肉、卵 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、きゅうり、なめこ 青のり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
3月11日(水)	鶏そぼろ ひじきのマヨサラダ きんぴらごぼう なめこのお味噌汁 きびごはん チーズ	マヨネーズ(卵) ごま  米、きび	鶏ミンチ、卵 鶏ささみ 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、枝豆、コーン ごぼう、人参、こんにゃく わかめ、なめこ、万能ねぎ
3月12日(木)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーソテー パンパキンシチュー ロールパン 果物(オレンジ)	小麦粉 マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ(卵)  小麦粉(乳) 小麦・大豆・乳	牛・豚(乳) ハム(乳) ベーコン(卵・乳) 鶏肉、牛乳	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、えのき 白菜、しめじ、玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ
3月13日(金)	キーマカレー ブロッコリーサラダ ーロとんかつ わかめスープ 雑穀ごはん 果物	小麦粉(乳) マヨネーズ(卵)、じゃがいも  米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、鶏レバー  豚肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト ブロッコリー、人参、コーン  わかめ、えのき
3月14日(土)	和風ポトフ パパイア炒め マンビカーの天ぷら お味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋  小麦粉 麩(小麦粉) 米	ソーセージ(乳) ボーク(乳)、ツナ(魚) マンビカー(魚)、卵 味噌(大豆)	大根、人参、玉ねぎ、白菜、インゲン パパイア、人参、ニラ  小松菜、人参、しめじ
3月16日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め きびなごのから揚げ ほうれん草のごま和え 冬瓜のすまし汁 麦ごはん 果物	さつま芋、じゃが芋 片栗粉 ごま  米、麦	豚肉、味噌(大豆) きびなご(魚)  油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン  ほうれん草、人参、オクラ 冬瓜、しめじ
3月17日(火)	ミートスパゲッティ ポテトサラダ チキンナゲット ほうれん草スープ 麩 ゼリー	片栗粉 じゃが芋、マヨネーズ(卵)  麩(小麦粉)	合い挽きミンチ ハム(乳) 鶏肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ、カットトマト きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン  ほうれん草、えのき、人参

# 3月の献立表

なかよし給食センター  
 豊見城字豊見城493-2  
 TEL: (098) 851-7944  
 FAX: (098) 851-7945

令和8年 3月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
3月18日(水)	肉じゃが わかめときゅうりのツナ和え クープイリチー もずくのお味噌汁 きびごはん いわしっ子	じゃが芋 米、きび	豚肉 ツナ(魚) 豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン わかめ、人参、大根 昆布、大根、切干大根、人参、万能ねぎ もずく、万能ねぎ
3月19日(木)	高野豆腐の酢豚 焼き餃子 ひじきとオクラのサラダ 中華スープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉 ごま、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉 カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、ヤングコーン、椎茸 (キャベツ・ニラ) ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン 白菜、わかめ
3月21日(土)	ホークチャップ スマイルポテト ブロッコリーサラダ 卵のコンソメスープ 白米ごはん 果物	じゃが芋 ごま 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト バジル ブロッコリー、人参、コーン、ひじき わかめ、えのき
3月23日(月)	豆腐ハンバーグ ちくわのサラダ ソーセージのケチャップ炒め わかめと玉ねぎのお味噌汁 きびごはん 果物(オレンジ)	ごま 米、きび	豆腐(大豆)、すり身(魚)、鶏肉 ちくわ(魚・卵) ソーセージ(乳)、卵 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	人参、枝豆、ひじき、れんこん キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 玉ねぎ、ピーマン わかめ、玉ねぎ
3月24日(火)	白身魚ときのこあんかけ メンチカツ ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ひじきごはん 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃが芋 じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 牛肉(乳) 花かつお(魚) 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン (玉ねぎ) ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
3月25日(水)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ 食パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) 小麦粉・大豆	鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン
3月26日(木)	ホイコーロー 春雨サラダ 豆腐とエビの中華煮 中華スープ 麦ごはん チーズ	片栗粉 白ごま、春雨 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ハム(乳) 豆腐(大豆)エビ 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ 人参、コーン、きゅうり 白菜、枝豆 わかめ、えのき、コーン
3月27日(金)	ハヤシライス ブロッコリーとごまサラダ オムレツ オニオンスープ 雑穀ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ごま、マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	牛肉 鶏ささみ 卵、鶏肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、枝豆 ブロッコリー、コーン、人参 玉ねぎ、パセリ
3月28日(土) (うちな-メニュー)	豆腐チャンプルー ねばねばサラダ ちくわの磯辺揚げ 卵と白菜のお味噌汁 白米ごはん 果物	小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) ちくわ(魚・卵) 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 青のり 白菜、玉ねぎ
3月30日(月) (うちな-メニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃコロッケ 人参しりしり 大根のお味噌汁 きびごはん 果物	片栗粉 小麦粉、パン粉、じゃがいも 米、きび	鶏ミンチ 卵 卵、ツナ(魚) 油揚げ、味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン かぼちゃ、玉ねぎ 人参、ニラ 大根、えのき、万能ねぎ
3月31日(火)	豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のお味噌汁 麦ごはん いわしっ子	ゴマ、ドレッシング(卵) 米、麦	豚肉 ツナ(魚) 鶏ミンチ 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり、コーン 冬瓜、万能ねぎ ほうれん草、しめじ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	584	23	19	277	1.8