

2024年 3 月 献立表

あいあいセンター

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(金) 14(木)	ごはん	しょうが焼き カリフラワーサラダ 味噌汁、チョコバナナプリン	470 kcal 20.8g 189 mg	豚肉、ツナ缶 チーズ、豆腐、味噌 牛乳	米、しょうが、油 三温糖	玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、大根、ごぼう にんじん、干し椎茸、バナナ
4(月) 12(火)	ミートソー ススパ ゲティ	魚いかに揚げ わかめスープ りんご	480 kcal 22.2g 136 mg	豚肉、牛肉、牛乳 魚、卵、ベーコン	スパゲティ、油 パン粉、ゴマ 薄力粉、ゴマ油	ニンニク、ピーマン、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、にんじん、大根、ワカメ、りんご
5(火) 18(月)	ごはん	タンドリーチキン きんぴらごぼう 味噌汁、小豆ミルクゼリー	456 kcal 23.7g 173 mg	鶏肉、ヨーグルト、卵 豚肉、味噌、小豆 牛乳、生クリーム	米、バター、油 三温糖、ゴマ油 ゴマ	玉ねぎ、ニンニク、ブロッコリー、ごぼう にんじん、白菜、えのき、ねぎ
6(水) 15(金)	ハヤシ ライス	かぼちゃいとこ煮 にんじんサラダ ヨーグルト	478 kcal 18.1g 216 mg	豚肉、生クリーム うずら豆、ヨーグルト	米、油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、マッシュルーム ニンニク、かぼちゃ、きゅうり、パイン缶 レーズン
7(木)	ごはん	魚フライ ジャーマンポテト 鶏肉汁、人参ゼリー	456 kcal 21.3g 129 mg	魚、卵、ベーコン 鶏肉	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、じゃが芋 里芋	玉ねぎ、えんどう豆、大根、にんじん 小松菜
8(金) 21(木)	牛 井	フライドポテト 白菜レモン酢和え 味噌汁、バナナ	466 kcal 16.2g 150 mg	牛肉、かにかま 豆腐、薄揚げ 味噌	米、油、三温糖 じゃが芋、	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、きゅうり ワカメ、えのき、バナナ
11(月) 19(火)	ごはん	ハンバーグ 甘酢和え 味噌汁、フルーツゼリー	463 kcal 18.7g 151 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、ツナ缶、薄揚げ 味噌	米、パン粉、油 三温糖、片栗粉 そうめん	生椎茸、舞茸、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ワカメ、白菜、しめじ、みかん缶 パイン缶
13(水)	ロール パン	ポテトチーズオムレツ 豆腐揚げ団子 きのこスープ、いちご	454 kcal 23.1g 204 mg	豚肉、チーズ、卵 牛乳、豆腐、鶏肉 豆乳	パン、じゃが芋 油、三温糖、 片栗粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、生椎茸 エリンギ、ブロッコリー、いちご
22(金)	ごはん	チキンカツ ジャーマンポテト 鶏肉汁、人参ゼリー	462 kcal 25.6g 126 mg	鶏肉、卵、ベーコン	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉、じゃが芋 里芋	玉ねぎ、えんどう豆、大根、にんじん 小松菜

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

あいあいセンターの給食を通して食経験が広がるように色々な食品を体験してもらいましたが、いかがでしたか？

よく食べてくれたメニューはレシピをお渡ししたり、家庭でも作られたというお声を聞きました。

食事は毎日のことです。頑張りすぎず、楽しい時間になることを願っています。

1年間ありがとうございました。

ひな祭りの菱(ひし)もち

ひな祭りには菱もちを飾ってお祝いします。下から緑・白・ピンクの色がついていて、魔除けや健康を願う意味が込められています。また雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃(ピンク)の花が咲く、春の様子を表すともいわれています。

