

# 3 月 の 献 立 表

日	曜日	献立名		材 料 名			そ の 他
		昼 食	お や つ	熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
5 19	月	ミートソースパスタ コーンスープ キャベツのもりもりサラダ	五平餅 牛乳	パスタ、米、もち米、砂糖、菜種油、すりごま	みそ、豚挽き肉、粉チーズ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、あさつき、コーン缶、クリームコーン缶、キャベツ、セロリ、さやえんどう、りんご、なす	ケチャップ、塩、酢、みりん、中華だし
6 20	火	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め みそ汁 小松菜と人参ののり和え	きつねうどん 牛乳	米、砂糖、菜種油、うどん	木綿豆腐、油揚げ、豚肉、みそ、牛乳	しょうが、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、わかめ、小松菜、刻みのり、たまねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、塩
7	水	パン 鮭フライ きゅうりとささみのごまサラダ かぶのスープ	チーズおかかおにぎり 牛乳	食パン、パン粉、小麦粉、菜種油、砂糖、すりごま、米	牛乳、鮭、鶏ささみ、卵、牛乳、ベーコン、かつお節、プロセスチーズ	きゅうり、コーン缶、かぶ、かぶ葉	洋風だし、しょうゆ、酒、ケチャップ、酢、塩、こしょう
8 22	木	五目御飯 みそ汁 花野菜のごまあえ 鶏肉のケチャップ煮	じゃが芋たこ焼き風 牛乳	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉、米粉、菜種油、すりごま	鶏もも肉、ウインナー、みそ、かつお節、牛乳	ごぼう、にんじん、干しいたけ、いんげん、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、青のり	塩、こしょう、かつお・昆布だし、ソース、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒
9 23	金	食パン かぶのスープ きゅうりとささみのごまサラダ 鮭フライ	ボンテケージョ 牛乳	米、里芋、菜種油、砂糖、片栗粉、じゃがいも、米粉	牛乳、木綿豆腐、みそ、豚肉、納豆、ウインナー	ほうれん草、れんこん、なめこ、ねぎ、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし、塩、しょうゆ
10 24	土	オムライス 野菜スープ バナナ	おかかごはん	米、菜種油、マヨネーズ、じゃがいも、バター	鶏もも肉、卵、牛乳、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、セロリ、キャベツ、にんじん、トマト、バナナ	コンソメ、塩、ケチャップ、塩、こしょう
12 26	月	中華丼 中華スープ オレンジ	さつまいもガレット 牛乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも、ホットケーキ粉バター	豚肉、牛乳、卵、チーズ	白菜、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、にら、オレンジ	中華だし、塩、こしょう、しょうゆ
13 27	火	ごはん 肉じゃが みそ汁 きゅうりとえのきたけの酢の物	わかめおにぎり 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、菜種油	豚肉、牛乳、生揚げ、みそ	わかめ、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、大根、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶	しょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、酒、酢、塩
14 28	水	パン 鮭のマヨネーズ焼き わかめスープ カリフラワーとコーンのサラダ	きのこごはん 牛乳	食パン、菜種油、米、砂糖、マヨネーズ	鮭、ベーコン、油揚げ、牛乳	コーン缶、玉ねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、かぶ、かぶ葉、しめじ、しいたけ、えのきたけ	塩、こしょう、コンソメ、酒、酢
1 15 29	木	ごはん みそ汁 唐揚げの野菜あんかけ キャベツとツナのサラダ	ふかしいも 牛乳	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	みそ、牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬け缶	たまねぎ、わかめ、にんじん、しょうが、もやし、さやえんどう、たけのこ、キャベツ	かつお・昆布だし、中華だし、塩、こしょう、酢
2 16 30	金	お雛様おにぎり(ごはん) ローストチキン 麩のすまし汁 ほうれん草とえのきたけのお浸し いちご	3色白玉 手作りひなあられ 牛乳 みたらし白玉 (16, 30)	米、菜種油、砂糖、白玉粉、米粉、もち米	鶏むね肉、牛乳、麩、木綿豆腐、卵、ハム	ほうれん草、えのきたけ、いちご、レモン、青のり、絹さや、ハム、のり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、みつば、きゅうり	しょうゆ、かつお・昆布だし、塩、みりん
3 17 31	土	ラーメン キャベツと昆布のサラダ バナナ	わかめごはん	中華麺、米	豚肉	わかめ、コーン缶、バナナ、もやし、にら、にんじん、バナナ、キャベツ、塩、昆布	しょうゆ、中華だし、塩
28 ☆お別れ会食 ☆	水	お子様ランチ (カレーピラフ・ナポリタン・ハンバーグ・ポテト・いちご) コーンスープ	かぼちゃドーナツ リンゴジュース	米、パスタ、じゃがいも、ホットケーキミックス、菜種油、米粉	豚挽き肉、鶏ひき肉	コーン缶、ピーマン、たまねぎ、いちご、にんじん、りんごジュース、かぼちゃ、クリームコーン缶	カレー粉、洋風だし、ケチャップ、塩、こしょう

