

3月給食予定献立表

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

日 曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				AM 0才のみ	PMおやつ ★は手作りおやつ
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		
2月	ごはん 白身魚の佃煮焼 キャベツとインゲンの和え物 ●高野豆腐の卵とし 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	ホキ 高野豆腐・●卵 豆腐・赤味噌	ゆず果汁 キャベツ・いんげん・人参 玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・青ねぎ	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 醤油・かつおだし かつおだし	▲マンナビスケット お茶	●ごまビスコッティ ▲牛乳
3火	●ちらし寿司 筑前煮 すまし汁	米(国産)・砂糖 砂糖	まぐろフレーク・●鰹系卵 鶏肉 豆腐	人参・きゅうり・きざみのり れんこん・ごぼう・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・しめじ・みつば	穀物酢・塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	ハイハイ お茶	▲ピーチヨーグルト ソフトサラダ(0.1,2才) ▲ひなあられ(3,4,5才) お茶
4水	▲ポークカレー キャベツとブロッコリーのサラダ フルーツ(りんご)	じゃが芋・油・米(国産) マヨドレ	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 りんご	▲H-モト加	▲ウエハース お茶	きなこくずもち お茶
5木	ごはん 焼きアジのねぎ甘酢あん キャベツの昆布和え かぼちゃと油揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 片栗粉・油・砂糖 砂糖 じゃが芋	あじ うす揚げ 赤味噌	青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 かぼちゃ 大根・人参	酒・醤油・穀物酢 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	ソフトせんべい ▲牛乳
6金	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 もやしのボン酢和え 味噌汁	米(国産) 麺・砂糖 さつま芋	鶏肉・焼き豆腐 赤味噌	白菜・玉ねぎ・まいだけ・人参 もやし・きゅうり・人参 大根・わかめ	みりん・酒・醤油 ほん酢・かつおだし かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲ビスケット(シガーフライ) フルーツ(バナナ) ▲牛乳
7土	豚汁うどん 小松菜のおかか和え フルーツ(バナナ)	さつま芋・うどん 砂糖	豚肉・絹厚揚げ・赤味噌 かつお節	大根・人参・青ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 バナナ	かつおだし・醤油 かつおだし・醤油		せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳
9月	ごはん 鶏肉のハーベキューソース焼 ひじきサラダ 粉吹芋 スープ	米(国産) 油・砂糖 マヨドレ じゃが芋	鶏肉	おろし生姜 芽ひじき・人参・コーン・きゅうり ドライパセリ ほうれん草・玉ねぎ・人参	ケチャップ・とんかつソース・醤油・酒 醤油 塩 チキンコンソメ	ハイハイ お茶	小豆ういろ お茶
10火	麦入りごはん サケの竜田揚げ 小松菜の納豆和え 具だくさん味噌汁	米(国産)・押麦 片栗粉・油 麺・さつま芋	サケ 納豆 赤味噌	おろし生姜 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参・えのきだけ	醤油・酒 醤油・かつおだし かつおだし	▲ウエハース お茶	▲エースコインビスケット ▲牛乳
11水	ピラフ ▲タンドリーチキン マカロニサラダ スープ デザート(みかんゼリー)	油・米(国産) 油 マカロニ・マヨドレ 果物入りみかんゼリー	ウインナー 鶏肉・▲ヨーグルト まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・おろし生姜 きゅうり・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ・赤パプリカ	チキンコンソメ・塩 塩・カレー粉・ケチャップ 塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	▲●ロールケーキ(パニラ)いちご添え ▲牛乳
12木	ごはん サバの味噌煮 キャベツの和え物 大根のそぼろ煮 すまし汁	米(国産) 砂糖 砂糖 油・砂糖・片栗粉	サバ・赤味噌 鶏ミンチ	おろし生姜 小松菜・キャベツ・人参 大根・おろし生姜 玉ねぎ・人参・みつば	かつおだし・みりん かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	▲マンナビスケット お茶	▲ビスコ ▲牛乳
13金	ごはん ハオユー豆腐 ナムル ●中華風卵スープ	米(国産) 油・片栗粉 白ごま・砂糖・ごま油	豆腐・豚肉 ●卵	白菜・人参・しめじ・青ねぎ もやし・ほうれん草・人参 玉ねぎ・わかめ	オイスターソース・中華だし・醤油・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	ハイハイ お茶	▲さつま芋のもちもちおやき ▲牛乳
14土	豚 丼 チンゲン菜の和え物 味噌汁	砂糖・米(国産) 砂糖	豚肉 豆腐・赤味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ	かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油 かつおだし	ソフトサラダ ▲牛乳	
16月	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁	米(国産) 小麦粉・片栗粉・油 マヨドレ	鶏肉 赤味噌	わかめごはんの素 おろし生姜 ブロッコリー・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参	醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲●プリンアラモード お茶
17火	▲キーマカレー ブロッコリーとツナの和え物 フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・油・米(国産) 砂糖	鶏ミンチ まぐろフレーク	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・人参 オレンジ	▲H-モト加 かつおだし・醤油	野菜ハイハイ お茶	▲せんべい(雪の窟) ▲牛乳
18水	ごはん マスの塩こうじ焼 小松菜のごま和え じゃが芋と厚揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 油 白ごま・砂糖 じゃが芋・砂糖	サーモン 絹厚揚げ 赤味噌	小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・人参・青ねぎ	塩麹 醤油・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲マンナビスケット お茶	▲●さくさくクッキー ▲牛乳
19木	ごはん 鶏肉の土佐焼 小松菜としめじの和え物 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 砂糖 砂糖	鶏肉・かつお節 絹厚揚げ 赤味噌	小松菜・キャベツ・しめじ・人参 切干大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・みつば	醤油・みりん・酒 かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	ハイハイ お茶	きなこおはぎ お茶
23月	ごはん 白身魚の南部焼 キャベツのゆかり和え じゃが芋の煮物 味噌汁	米(国産) 砂糖・黒ごま・油 じゃが芋・砂糖	ホキ 赤味噌	キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり 人参 玉ねぎ・人参・しめじ	醤油・みりん・酒 かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	▲ウエハース お茶	▲大豆スコーン ▲牛乳
24火	●地人丼 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁	砂糖・片栗粉・米(国産) 砂糖	豚肉・●卵 しらす干し 赤味噌	玉ねぎ・みつば チンゲン菜・もやし・人参 大根・人参・しめじ	醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲マリービスケット フルーツ(オレンジ) ▲牛乳
25水	お弁当の日					▲マンナビスケット お茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳
26木	ごはん サケのマヨネーズ焼 フライドポテト ゆで野菜(コンソメ味) きのこスープ	米(国産) 小麦粉・マヨドレ・油 フライドポテト・油	サケ	ドライパセリ ブロッコリー・人参 しめじ・まいだけ・キャベツ・玉ねぎ・人参	塩 塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	ハイハイ お茶	五平餅 お茶
27金	麦入りごはん 鶏肉の味噌焼 小松菜のおかか和え ひじきとさつま揚げの煮物 すまし汁	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 砂糖・ごま油 麺	鶏肉・赤味噌 かつお節 さつま揚げ	小松菜・白菜・人参 芽ひじき・干しいたけ・人参・グリーンピース 玉ねぎ・みつば	みりん かつおだし・醤油 かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・塩	▲ウエハース お茶	ソフトせんべい フルーツ(りんご) ▲牛乳
28土	ツナスバグティ キャベツとササミの和風サラダ フルーツ(オレンジ)	スバグティ・油 マヨドレ	まぐろフレーク 鶏ささ身	玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン オレンジ	中華だし・酒・塩・醤油 醤油		▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳
30月	ごはん アジの梅しょうゆ焼 さつま芋の甘煮 ほうれん草の和え物 味噌汁	米(国産) 砂糖・油 さつま芋・砂糖 砂糖	あじ 赤味噌	練り梅 ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・人参・わかめ	醤油・みりん かつおだし・醤油 かつおだし・醤油 かつおだし	野菜ハイハイ お茶	▲●メロンパン風トースト ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。