

3月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲乳

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0さいのみ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
			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	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料
2月		ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 さつま芋と大豆のごま煮 花野菜サラダ 味噌汁	鶏肉 大豆	カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・人参・わかめ	米(国産) ■小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 さつま芋・白ごま 砂糖・油	塩 ■醤油・本みりん・だし ■酢・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳	■/▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳
3火		ちらし寿司 豚肉と大根の煮物 すまし汁 デザート(もちゼリー)	まぐろフレーク 豚肉	人参・きゅうり・コーン・のり 大根・人参・干しいたけ・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・砂糖 砂糖 ■花巻 もちゼリー	■酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲フルーツサンド★ ▲牛乳	■/▲食パン・▲ホイップクリーム バナナ・みかん(缶詰) ▲牛乳
4水		ごはん 白身魚の竜田揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁	ホキ かつお節 生揚げ・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 青ねぎ	米(国産) でん粉・油 砂糖 さつま芋	■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	2色ゼリー★ ▲牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・ダイゼリン(みかんFe) ▲牛乳
5木		▲ロールパン ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ ポトフ風スープ	牛豚ひき肉・大豆たんぱく ウインナー	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・黄パプリカ 玉ねぎ・人参	■/▲ロールパン ■スパゲティ・油 油・砂糖 じゃが芋	コンソメ・トマトケチャップ ■酢・■醤油 コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	抹茶のふんわりクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・抹茶 油・豆腐・レーズン ▲牛乳
6金		ごはん サハの味噌煮 春雨の酢の物 いんげんと人参の煮浸し すまし汁	さば・赤みそ	しょうが コーン・きゅうり さやいんげん・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖 緑豆春雨・砂糖 ■おつゆ粒	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■酢・■醤油 ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲●キャロットマドレーヌ★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・▲マーガリン 油・豆腐・人参 ▲牛乳
7土		鶏肉と野菜のあんかけ丼 チンゲン菜ともやしのおかか和え 味噌汁	鶏肉 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・干しいたけ・青ねぎ チンゲン菜・太もやし 人参・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖 さつま芋	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし			クラッカー(ルヴァン) ▲牛乳	■クラッカー ▲牛乳
9月		▲ボークカレー ひじきサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 ひじき・人参・コーン・さやいんげん オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■/▲カレールウ ■醤油	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	せんべい(星たべよ) ▲牛乳	■聖型せんべい ▲牛乳
10火		わかめごはん 鶏肉の天ぷら ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート(ぶどうゼリー)	鶏肉 赤みそ	わかめご飯の素 ブロッコリー・人参・コーン 小松菜・えのきだけ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ粒 ぶどうゼリー	料理酒・■醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	お誕生会ケーキ(ココア)★ ▲牛乳	■小麦粉・ココアパウダー・ベーキングパウダー・砂糖 豆腐・油・いちごジャム・みかん(缶詰) ▲牛乳
11水		ごはん 家常豆腐 蒸し野菜 ●中華風卵スープ	豚肉・生揚げ・赤みそ ●卵	玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが ブロッコリー 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 油・砂糖・でん粉 さつま芋	■醤油・料理酒・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	たべるいりご★ 0.1さいビスコのみ ▲ビスコ ▲牛乳	いりご・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■/▲ビスコ ▲牛乳
12木		麦入りごはん 赤魚のおおき焼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 もやしの和え物 味噌汁	赤魚 凍り豆腐	あおさのり かぼちゃ・グリーンピース 太もやし・きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・押麦 砂糖・■小麦粉・油 砂糖 砂糖	■醤油・本みりん だし・■醤油・本みりん ■醤油・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	▲チーズクッキー★ ▲牛乳	■小麦粉・砂糖・▲粉チーズ ▲マーガリン・▲牛乳 ▲牛乳
13金		ごはん サハの塩焼 チンゲン菜としめじの磯和え じゃが芋の煮物 すまし汁	さば 豆腐	チンゲン菜・白菜・人参・しめじ・のり 人参・さやいんげん 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 油 砂糖 じゃが芋・砂糖	塩 ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	さつま芋とレーズンの蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 さつま芋・レーズン ▲牛乳
14土		のっぺいうどん 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			ミニアスバラガス ▲牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
16月		高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のサラダ 味噌汁	凍り豆腐・豚ひき肉 ■ちくわ 赤みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ごま油 じゃが芋	■醤油・料理酒・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	クラッカージャムサンド★ ▲牛乳	■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
17火		お弁当の日					野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ソフトせんべい ▲牛乳 追加おやつ： やわらかおかき 水ようかん★ ▲牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳 やわらかおかき(のり塩味)
18水		麦入りごはん すき焼き風煮 もやしのごま酢和え 味噌汁	豚肉・焼豆腐 油揚げ・赤みそ	人参・玉ねぎ・干しいたけ 太もやし・きゅうり・人参 大根	米(国産)・押麦 ■おつゆ粒・砂糖 砂糖・白ごま さつま芋	だし・■醤油・本みりん だし・■酢・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳
19木		麦入りごはん 揚げ魚のねぎ甘酢あん チンゲン菜の和え物 味噌汁	ホキ 赤みそ	青ねぎ チンゲン菜・キャベツ・人参 大根・人参・しめじ	米(国産)・押麦 でん粉・油・砂糖 砂糖	■醤油・■酢 ■醤油・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	きなこ蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆腐 ▲牛乳
23月		ごはん 白身魚のムニエルトマトソース 白菜とささみの和え物 焼かぼちゃ スープ	ホキ 鶏ささみ	玉ねぎ・トマトピューレ さやいんげん・白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・コーン	米(国産) ■小麦粉・油 砂糖 油 じゃが芋	塩・トマトケチャップ だし・■醤油 コンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	きなこマカロニ★ ▲牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
24火		麦入りごはん 鶏肉の土佐焼 切干大根と厚揚げの煮物 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 生揚げ 赤みそ	切干大根・人参・さやいんげん 白菜・小松菜・人参・■塩昆布 かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 ■おつゆ粒	■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい(ぼたぼた焼) ▲牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳
25水		麦入りごはん 回鍋肉 つるつるサラダ 中華スープ	■鶏レバー煮込み・豚肉・赤みそ まぐろフレーク 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・にんにく 人参・きゅうり チンゲン菜・えのきだけ	米(国産)・押麦 油・砂糖 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	料理酒・■醤油 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲黒糖お麩ラスク★ ▲牛乳	■おつゆ粒・▲マーガリン 黒砂糖 ▲牛乳
26木		ごはん 赤魚の照焼 ●卵ともやしのソテー 根菜みそ汁	赤魚 ●卵 油揚げ・赤みそ	太もやし・ピーマン 大根・ごぼう・人参・大根の葉	米(国産) 砂糖・油 油	■醤油・本みりん コンソメ だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ごまちゃんすこう風★ ▲牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳
27金		麦入りごはん ▲クロック ツナとキャベツのサラダ 味噌汁	まぐろフレーク 豆腐・赤みそ	キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁 玉ねぎ・小松菜	米(国産)・押麦 ■/▲クロック・油 砂糖・オリーブ油	■酢・塩・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ごまごま蒸しパン★ ▲牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 白ごま・黒ごま ▲牛乳
28土		豚丼 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 赤みそ	人参・玉ねぎ チンゲン菜・白菜・人参 かぼちゃ・しめじ	砂糖・でん粉・米(国産) 砂糖 ■おつゆ粒	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし			やわらかおかき ▲牛乳	やわらかおかき(のり塩味) ▲牛乳
30月		麦入りごはん ●▲中華オムレツ 白菜ナムル 味噌汁	●卵・●▲ベーコン 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・赤パプリカ・青ねぎ 白菜・チンゲン菜・人参 人参	米(国産)・押麦 油・でん粉 白ごま・砂糖・ごま油 じゃが芋	鶏がらスープ・■醤油・塩 ■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	▲ビスケット(シガーフライ) ▲牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。