

3月給食予定献立表

アレルギー表示 ■小麦 ●卵 ▲牛乳

日付	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		
			主にかからだをつくるもの	主にか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	
1	土	チャンポンうどん ブロッコリーのごま和え シューマイ	鶏肉・■ちくわ ■しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ ブロッコリー・人参	■うどん・油 白ごま・砂糖	鶏がらスープ・だし・■醤油・本みりん・塩 ■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	
3	月	ちらし寿司 豚肉と大根の煮物 すまし汁 デザート(ももゼリー)	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 ももゼリー	■酢・塩 だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	クラッカーフルーツサンド★ 牛乳	■クラッカー・▲ホイップクリーム パイン(缶詰)・みかん(缶詰) ▲牛乳	
4	火	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	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	2色ゼリー★ 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖・アイスゼリー(みかんFe) ▲牛乳	
5	水	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・えのきたけ	米(国産) ■小麦粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) ■おつゆ 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	
6	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 ワインナー	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	ウエハース お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	せんべい(雪の宿) 牛乳	■/▲せんべい(雪の宿) ▲牛乳	
7	金	ごはん サバの味噌煮 春雨の酢の物 いんげんとうもろこしの煮浸し 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	■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	●黒糖マラーカオ★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・▲牛乳 ●卵・油・ごま油・■醤油 ▲牛乳	
8	土	スタミナ丼 小松菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 かつお節 生揚げ・赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 小松菜・太もやし・人参 大根・人参	油・米(国産) 砂糖	■焼肉のだれ だし・■醤油 だし			ビスケット(たべっこBABY) 牛乳	■たべっこバイビスケット ▲牛乳	
10	月	ホークカレー 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	水ようかん★ 牛乳	寒天・こしあん 塩 ▲牛乳	
11	火	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 砂糖・油・砂糖 砂糖	■醤油・■酢 ■醤油・だし だし	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 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・豆乳 ▲牛乳	
12	水	ごはん 家常豆腐 蒸し野菜 ●中華風卵スープ	豚肉・■鶏レバー煮込み・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	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	たべるいりこ★ 0.1さいはせんべいのみ せんべい(星たべよ) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■成型せんべい ▲牛乳	
13	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 油揚げ・赤みそ	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	ウエハース お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	ビスケット(シガーフライ) 牛乳	■/▲シガーフライ ▲牛乳	
14	金	麦入りごはん マーメレードチキン 大根のサラダ 焼かぼちゃ ●たまごスープ	鶏肉 ●卵	大根・きゅうり・コーン かぼちゃ 青ねぎ・ほうれん草	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油・マーメレード マヨネーズタイプ(卵不使用) 油	塩・■醤油・本みりん コンソメ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	チーズトースト★ 牛乳	■/▲食パン・▲ミックスチーズ マヨネーズタイプ(卵不使用) ▲牛乳	
15	土	イタリアンスパゲティ コーンサラダ スープ	ワインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・キャベツ・きゅうり・人参 白菜・チンゲン菜・しめじ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ			せんべい(ぼたぼた焼) 牛乳	■ぼたぼた焼き ▲牛乳	
17	月	お弁当の日						ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
18	火	麦入りごはん サバの塩焼 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)・押麦 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	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	きなこおはぎ★ 牛乳	米(国産)・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
19	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 フルーツ(オレンジ)	豚肉・■鶏レバー煮込み・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 オレンジ	米(国産)・押麦 ■おつゆ・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	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 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	
21	金	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 赤みそ	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	ポテトフライあおさ味★ 牛乳	■ポテトフライ・油 塩・あおさのり ▲牛乳	
24	月	麦入りごはん コロケ 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 ■/▲コロケ・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	せんべい(星たべよ) 牛乳	■成型せんべい ▲牛乳	
25	火	ごはん 回鍋肉 つるつるサラダ 中華スープ フルーツ(パイン缶)	■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・えのきたけ パイン(缶詰)	米(国産) 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	マンナビスケット お茶	■/▲マンナビスケット 麦茶	黒糖お麩ラスク★ 牛乳	■おつゆ・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳	
26	水	ごはん 白身魚のムニエルマトソース 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・トマトビュレ 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	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	きなこマカロニ★ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳	
27	木	麦入りごはん 鶏肉の土佐焼 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏肉・かつお節 赤みそ	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 ■おつゆ	■醤油・本みりん・料理酒 だし だし	ウエハース お茶	■/▲マンナビスケット 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	
28	金	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・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 油	■醤油・本みりん コンソメ だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ごまちんすこう風★ 牛乳	■小麦粉・白ごま・油 砂糖・塩 ▲牛乳	
29	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	だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし			クラッカー(ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲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。