

3月分献立表

*献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
*このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳等のおやつがあります



日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料		
			副菜	汁物				
1		木	ご飯	♪豚肉のこはく煮 菜の花の白和え	のりと野菜のみそ汁	♪マラサダ 牛乳	米・豚モモ肉・大根・人参・ごぼう・生椎茸・小松菜・生姜/ 大根・人参・もやし・菜の花・ムネ肉・木綿豆腐・わかめ・ごま・白みそ/ キャベツ・玉葱・さつまいも・厚揚げ・白滝・刻み海苔/ ホットケーキミックス・卵・絹ごし豆腐・豆乳/牛乳	
2		金	野菜ちらし寿司	春野菜の煮物	潮汁	ひなあられおこし くだもの 緑茶	米・油揚げ・切干大根・干し椎茸・人参・れんこん・さやいんげん・コーン缶・しらす・ごま/ 豚モモ肉・厚揚げ・ひき・じゃが芋・人参・かぶ・かぶ菜・玉葱・スナップえんどう・白滝 ゆず煮・大豆・生姜/ あさり・かまぼこ・わかめ・菜の花/ ひなあられ・マシュマロ・はちみつ・きな粉/いちご/緑茶	
3	17	31	土	鶏肉とキャベツの 照り焼き丼	大根のおかか和え	豚汁	ラスク 牛乳	米・鶏モモ肉・キャベツ・ごぼう・人参・玉葱・長葱・にんにく・ごま/ 大根・きゅうり・人参・もやし・かつお節/ 豚モモ肉・大根・里芋・人参・しめじ・長葱・油揚げ/ 食パン・はちみつ・マーガリン/牛乳
5	19		月	♪豚玉丼	♪切干大根のパリパリサラダ	だんご汁	♪お好みマカロニ 牛乳	米・豚モモ肉・卵・玉葱・人参・小松菜/ 切干大根・人参・きゅうり・トマト・水菜・ごま/ 薄力粉・干し椎茸・大根・ごぼう・かぼちゃ・鶏モモ肉・白滝/ マカロニ・マヨネーズ・中濃ソース・かつお節・青のり/19日米・小豆・きな粉/牛乳
6	20		火	ご飯	♪油淋鶏 ♪春雨サラダ	しらすと玉子のスープ	♪ヨーグルトケーキ 麦茶	米・鶏モモ肉・長葱・サラダ菜/ 春雨・きゅうり・大豆もやし・人参・水菜・ローズハム・ミニトマト・わかめ/ 卵・しらす・レタス・木綿豆腐・かぶ・かぶ菜・ごま/ ヨーグルト・はちみつ・ゼラチン・動物性クリーム・レモン/牛乳・いちご/麦茶
7			水	バターロール	鯖の洋風煮込み いちごのグリーンサラダ	♪具だくさんポテトスープ	♪そばめし 麦茶	バターロール/糖・薄力粉・玉葱・青ピーマン・しめじ・人参・さつまいも・トマト にんにく・白ワイン・トマケチャップ・ウスターソース/ レタス・アスパラガス・きゅうり・ミニトマト・コーン缶・水菜・レモン・いちご/ 鶏モモ肉・じゃが芋・人参・玉葱・キャベツ・セロリ・トマト缶/ 米・蒸し中華麺・キャベツ・もやし・玉葱・にんにく・中濃ソース/麦茶
8	22		木	わかめごはん	肉じゃが ひじきの梅和え	根菜のみそ汁	♪クバーノ 麦茶	米・α化米・わかめ・ごま/豚モモ肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・アスパラガス/ ひじき・もやし・水菜・人参・コーン缶・自家製梅干し・かつお節/ 大根・さつまいも・ごぼう・白滝・長葱・大豆・油揚げ・小松菜/ ソフトフランス・豚モモ肉・オレンジジュース・にんにく・レモン・ローズハム・レタス プロセスチーズ・粒マスタード・無塩バター/麦茶
9			金	♪ミートソース スパゲティ	♪カリカリサラダ	レタスのスープ	豆花クッキー のりせんべい 牛乳	スバグティ・豚挽肉・玉葱・ごぼう・人参・エリンギ・マッシュルーム・トマト缶・トマケチャップ/ ベーコン・キャベツ・レタス・きゅうり・水菜・コーン缶・りんご・レモン・粒マスタード/ 鶏モモ肉・セロリ・レタス・じゃが芋・玉葱・人参・小松菜/ 豆花クッキー/のりせんべい/牛乳
	23		金	お楽しみ遠足	お弁当をお願いします		豆花クッキー のりせんべい 牛乳	豆花クッキー/のりせんべい/牛乳
10	24		土	中華そば丼	切干大根のナムル	玉葱と生姜のスープ	クッキー 牛乳	米・豚挽肉・生姜・にんにく・人参・わかめ・大豆もやし・小松菜/ 切干大根・人参・きゅうり・もやし・ごま/ 鶏モモ肉・玉葱・人参・じゃが芋・大根・生姜/ 薄力粉/牛乳
12	26		月	♪じゃじゃ麺	和風サラダ	いもっこ汁	鶏そばろおにぎり 牛乳	乾麺・豚挽肉・玉葱・長葱・ゆず煮・にんにく・生姜・テンメンジャン・赤みそ・ごま トマト・きゅうり・もやし/ 切干大根・きゅうり・人参・もやし・水菜・コーン缶・ツナ缶・わかめ・大葉/ 鶏モモ肉・里芋・大根・人参・長葱・生椎茸・小松菜/ 米・鶏挽肉・小松菜/牛乳
13	27		火	ご飯	豚肉と春キャベツの生姜焼 山菜のマヨネーズ和え	豆腐となめこのみそ汁	☆焼きまんじゅう 牛乳	米・豚モモ肉・豚ロース肉・生姜・にんにく・キャベツ・玉葱・大豆もやし・人参/ ごみ・うど・もやし・人参・スナップえんどう・きゅうり・ごま・マヨネーズ/ 豆腐・なめこ・玉葱・大根・わかめ/ 薄力粉・ドライイースト・パーキングパウダー/牛乳
14	28		水	♪麻婆丼	大豆もやしの中華和え	ふわふわ玉子の酸辣湯	いちごミルクかん 麦茶	米・豚挽肉・木綿豆腐・にんにく・長葱・人参・ゆず煮・生椎茸・テンメンジャン/ ローズハム・大豆もやし・もやし・人参・きゅうり・水菜・わかめ・コーン缶/ 豚バラ肉・卵・玉葱・干し椎茸・長葱・えのき茸・人参・小松菜・片栗粉/ 牛乳・蜜天・いちご/麦茶
15	29		木	食パン	★ヤンソンス・フレステルセ 春キャベツと人参のサラダ	鶏肉と野菜のパスタスープ	♪玄米煮干しチャーハン 麦茶	食パン/じゃが芋・玉葱・アンチョビ・動物性クリーム・牛乳・無塩バター パルメザンチーズ・パセリ/ キャベツ・りんご・人参・ミニトマト・干しぶどう・ツナ缶・レモン/ 鶏胸肉・マカロニ・玉葱・人参・セロリ・キャベツ・セロリ・トマト・にんにく/ 玄米・煮干し・万能葱・人参/麦茶
16	30		金	♪カレーライス	♪照り焼きチキンサラダ	ミネストローネ	♪ダイヤモンドクッキー 牛乳	米・豚モモ肉・玉葱・人参・じゃが芋・エリンギ・にんにく・カレーフレーク/ 鶏胸肉・レタス・サラダほうれん草・トマト・きゅうり・水菜・レモン/ ウィンナー・さつまいも・大根・玉葱・人参・小松菜・大豆・トマト缶/ 薄力粉・アーモンドプードル・マーガリン/牛乳