



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	副菜		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	金	手巻き寿司	春野菜の煮物	潮汁	ひなあられ いちご 抹茶ミルク	米・卵・きゅうり・まぐろ水煮(缶)・万能葱・マヨネーズ・プロセスチーズ・納豆・焼きのり 豚もも肉・じゃが芋・人参・かぶ・水煮だけのこ・玉葱・スナップえんどう はまぐり・はんぺん・糸みつ葉・菜の花 ひなあられ・いちご/抹茶・牛乳
2	16 30 土	きのこ野菜の豚丼	かぼちゃの甘煮	水菜とかぶのみそ汁	クッキー 牛乳	米・豚もも肉・ごぼう・人参・玉葱・こんにゃく・生椎茸・舞茸・万能葱 かぼちゃ・オクラ 水菜・かぶ・玉葱・人参・麩 薄力粉/牛乳
4	18 月	♪ミートソース スパゲティ	♪照り焼きチキンサラダ	白菜スープ	蒸し羊羹 牛乳	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・マッシュルーム・茄子・ホールトマト(缶) 鶏胸肉・レタス・サラダほうれん草・ミニトマト・きゅうり 白菜・人参・玉葱・干し椎茸・小松菜 さつま芋・さらしあん・薄力粉・片栗粉/牛乳
5	19 火	ご飯	♪豚肉ともやしの生姜焼き ♪あちゃら漬け	☆せんべい汁	♪スモア風ピザ 牛乳	米 豚肩ロース肉・豚もも肉・緑豆もやし・ニラ かぶ・かぶ葉・人参・昆布 南部せんべい・鶏もも肉・ごぼう・えのきたけ・キャベツ・長葱 強力粉・ドライイースト・ピュアココア・マシュマロ/牛乳
6	水	バターロール	♪タラのナッツフライ ♪キャベツとハムのサラダ	コーンミルクスープ	♪フルーツゼリーの ヨーグルト お茶	バターロール 鱈・薄力粉・卵・生パン粉・アーモンド キャベツ・きゅうり・ハム クリームコーン(缶)・玉葱・牛乳・パセリ パイン(缶)・みかん(缶)・バナナ・りんごジュース・寒天・ヨーグルト/お茶
20 水	ハンバーガー	グリーンサラダ フライドポテト ピクルス キャラメルポップコーン	コーンスープ	うずらのたまご のりせんべい お茶	パンズパン・豚挽肉・玉葱・牛乳・乾燥パン粉・プロセスチーズ・ウスターソース レタス・アスパラガス・ミニトマト・ホールコーン(缶)・玉葱 きゅうり じゃが芋 ポップコーン・キャラメルシュガー 玉葱・人参・ベーコン・A1マーガリン・クリームコーン(缶)・豆乳 うずらのたまご・のりせんべい/麦茶	
7	木	♪麻婆丼	♪春雨サラダ	ニラ玉スープ	じゃが芋のクッキー 牛乳	米・木綿豆腐・豚挽肉・長葱・人参・水煮だけのこ・生椎茸 春雨・きゅうり・わかめ・緑豆もやし・人参・ミニトマト ニラ・卵・玉葱・白菜 薄力粉・ホットケーキミックス・マーガリン・じゃが芋/牛乳
8	金	ご飯	♪かに玉 キャベツの甘酢漬け	モヤシわかめスープ	★フォーガー 牛乳	米 卵・かに(缶)・干し椎茸・水煮だけのこ・人参・長葱・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 緑豆もやし・わかめ・長葱・人参・白菜 フォー・鶏もも肉・生椎茸・玉葱・万能葱/牛乳
22 金	お楽しみ・お別れ遠足(お弁当のご用意をお願いします)				うずらのたまご のりせんべい 牛乳	うずらのたまご のりせんべい 牛乳
9	23 土	カレーライス	キャベツ	大根スープ	きな粉マカロニ 牛乳	米・豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・マッシュルーム・カレーの王子さま キャベツ・セロリ・人参・黄ピーマン 鶏挽肉・大根・人参・玉葱・大根葉 マカロニ・きな粉/牛乳
11	25 月	♪豆乳そばうどん	♪竹輪の磯辺揚げ 小松菜ともやしのおひたし		フルーツかん 牛乳	乾麺・鶏挽肉・玉葱・人参・生椎茸・青梗菜・豆乳 焼き竹輪・青のり・薄力粉 小松菜・緑豆もやし・なめたけ(瓶) みかん(缶)・桃(缶)・パイン(缶)・寒天/牛乳
12	26 火	ご飯	♪サバの唐揚げニラトマトソース もやしの薬味だれ	のりと野菜のみそ汁	♪甘食 牛乳	米 鯖・ニラ・トマト 大豆もやし・ほうれん草・長葱・焼き竹輪 キャベツ・大根・人参・玉葱・焼きのり 薄力粉・バター・卵・加糖練乳/牛乳
13	29 水	ご飯	♪豚肉の味噌漬け焼き キャベツと油揚げの和風サラダ	じゃが芋と 玉葱のみそ汁	にゅうめん 牛乳	豚もも肉・サラダ菜 キャベツ・人参・きゅうり・油揚げ じゃが芋・玉葱・白菜・わかめ そうめん・人参・万能葱/牛乳
14	28 木	♪カレー南蛮パスタ	キャベツもりもりサラダ フルーツヨーグルト		たらこおにぎり お茶	スパゲティ・豚もも肉・玉葱・人参・絹さや・バター・カレーの王子さま・粉チーズ キャベツ・レタス・わかめ・まぐろ水煮(缶)・ホールコーン(缶) ヨーグルト・バナナ・キウイ・りんご・パイン(缶) 米・たらこ・かぶ葉/麦茶
15	29 金	ご飯	♪油淋鶏 韓国風グリーンサラダ	トマトと大根の サンラータン	♪大学芋 牛乳	米 鶏もも肉・薄力粉・長葱・サラダ菜 コスレタス・長葱・きゅうり・鶏胸肉・焼きのり 大根・ミニトマト・玉葱 さつまいも/牛乳

☆郷土料理「せんべい汁」：青森県です

★世界の料理「ベトナム」：フォーです

♪かぜグループのリクエストメニューです