

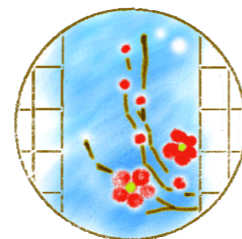
# 3月 こんだてひょう

\* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります  
\* ◎ マークはかもめグループのリクエストメニューです

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か ず	汁 物		
2	16	月 ♣ ◎ 枝豆とじゃこの パスタ	大根とツナの昆布和え	ブロッコリーのスープ	♣ ◎ かぼちゃブレッド	スパゲティ・枝豆・じゃこ・玉ねぎ・万能ねぎ・にんにく・大根・ツナ・きゅうり・人参・塩こんぶ・ブロッコリー・赤パプリカ・トマト・パプリカ・牛乳・かぼちゃ・ホットケーキMIX・豆乳・てんさい糖・塩
3	一	火 ◆ ちらし寿司	筑前煮 ちんげん菜の味噌和え	すまし汁	● ひし形寒天 ●牛乳	七分米・米酢・人参・れんこん・しめじ・鮭・さやえんどう・卵・桜でんぶ・刻み海苔・鳥肉・ごぼう・こんにゃく・いんげん・ちんげん菜・もやし・豆腐・三つ葉・わかめ・えのき・牛乳・苺
4	18	水 ♣ ◎ ジャージャー麺風 うどん	ほうれん草のおひたし	豚汁	◎ さつま芋メープル ●牛乳	干しうどん・豚肉・たけのこ・長ねぎ・人参・きゅうり・トマト・赤みそ・かつおだし・しょうゆ・みりん・かつお節・ほうれん草・もやし・大根・里芋・牛乳・さつま芋・メープルシロップ・なたね油
5	19	木 ♣◆○ 5日:◎ ロールパン 19日:◎ 食パン♣◆	ミートローフ	パプリカと玉ねぎのスープ	● 5日: ◎ フルーツヨーグルト 19日: ◎ フルーツゼリー 麦茶 / ●牛乳	ロールパン・豚肉・玉ねぎ・長芋・人参・コーン・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・ウインナー・みかん缶・もも缶・りんご・レーズン・牛乳・ヨーグルト・はちみつ・りんごジュース・寒天
6	30	金 月 ごはん	◎ 唐揚げ ◎ 白菜とじゃこのナムル	かぶのみそ汁	6日: ◎ 鮭とわかめのおにぎり 30日: ◎ チャーハン ●牛乳	七分米・鶏肉・にんにく・しょうゆ・酒・コーン・チリ・なたね油・白菜・じゃこ・人参・小松菜・ごま油・てんさい糖・かぶ・しめじ・みそ・牛乳・鮭・わかめ・豚肉・ピーマン・長ねぎ・コーン・塩
7	21	土 ピピンバ	きゅうりともやしの中華和え	わかめと長ねぎのスープ	いちご / 袋菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・にんにく・しょうゆ・てんさい糖・昆布だし・きゅうり・米酢・わかめ・長ねぎ・里芋・かいわれ大根・牛乳・いちご・袋菓子
9	23	月 ◎ 生姜焼き丼	さつま芋のきんぴら	豆腐と長ねぎのみそ汁	♣ ◎ お好み焼き ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・赤パプリカ・黄パプリカ・生姜・しょうゆ・さつま芋・れんこん・ごぼう・ごま油・豆腐・長ねぎ・わかめ・牛乳・小麦粉・長芋・中濃ソース・ウスターソース・青のり
10	24	火 ♣○ ◎ ミートソース	フレンチサラダ	豆乳スープ	ポップコーン ●牛乳	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・カレー粉・油・粉チーズ・レタス・きゅうり・ブロッコリー・黄パプリカ・トマト・米酢・きび糖・大根・豆乳・牛乳・塩・ポップコーン・なたね油
11	25	水 ◎ 納豆ご飯	水菜と豚肉のおろしソース	白菜と厚揚げのみそ汁	● ◎ お茶プリン ●牛乳	七分米・納豆・長ねぎ・青のり・しょうゆ・水菜・豚肉・もやし・人参・ピーマン・大根・玉ねぎ・酒・米酢・てんさい糖・白菜・厚揚げ・かつおだし・にぼしだし・みそ・抹茶・牛乳・寒天・小豆
12	26	木 ごはん	油淋鶏 春雨サラダ	中華スープ	♣ ◎ ブラウニー ●牛乳	七分米・鶏肉・にんにく・生姜・しょうゆ・酒・長ねぎ・ピーマン・ごま油・米酢・春雨・人参・ハム・きゅうり・もやし・わかめ・万能ねぎ・ホットケーキMIX・コーン・きび糖・レーズン・豆乳
13	27	金 ♣ ◎ きつねうどん	笹かまの磯辺揚げ □ レタスとささみのごま和え		♣ 13日: ◎ ほうれん草と人参のケーキ ♣ 27日: ◎ いちごのケーキ ●牛乳	干しうどん・油揚げ・長ねぎ・わかめ・ほうれん草・笹かまぼこ・青のり・米粉・だし・きゅうり・トマト・鶏肉・れんこん・すりごま・牛乳・人参・ホットケーキMIX・豆乳・苺・はちみつ・豆乳ホイップ
14	28	土 麻婆丼	もやしとキャベツのサラダ	レタスとコーンのスープ	焼き芋 ●牛乳	七分米・豚肉・豆腐・長ねぎ・赤みそ・しょうゆ・てんさい糖・ごま油・もやし・キャベツ・人参・赤パプリカ・きび糖・なたね油・レタス・コーン・玉ねぎ・牛乳・さつま芋
17	31	火 ごはん	鯖の西京焼き ひじきの煮物	じゃがいもとキャベツのみそ汁	17日: ◎ そうめん ♣ 31日: エンパナーダ (世界の料理: ポリビア) 麦茶 / ●牛乳	七分米・鯖・白みそ・みりん・かつおだし・酒・ひじき・人参・れんこん・しめじ・豚肉・しょうゆ・てんさい糖・牛乳・そうめん・きゅうり・かつお昆布だし・本みりん・餃子の皮・牛肉玉ねぎ・にんにく・長ねぎ・ケチャップ・カレー粉

今月の栄養価

エネルギー: 543 kcal  
タンパク質: 21.2g  
脂質: 19.0g



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●: 「牛乳」 ○: 「乳製品」 ◆: 「卵」 ◇: 「マヨネーズ」 ♣: 「小麦・小麦製品」  
□: 「ごま」 \*: 「くるみ」 ◎: 「アーモンド」