



# 令和6年3月 献立予定表



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
01 (金)	ちらし寿司 はまぐりの潮汁 とんかつ 鶏ささみの酢みそ和え トマト	胚芽米、小麦粉、三温糖、パン粉	豚肉、生クリーム、牛乳、卵、鶏ささ身、はまぐり、バター、みそ、すりごま、粉チーズ、かつお節	トマト、もも缶、キャベツ、いちご、だいこん、にんじん、コーン、れんこん、いんげん、さやえんどう、干しいたけ	粉吹き芋 おひなさまケーキ
02 (土)	ごはん カレーうどん 鶏肉のごまみそ焼き わかめとしらすの酢の物 トマト	胚芽米、ロールパン、干しうどん、三温糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉、しらす干し、米みそ、すりごま、いわし	トマト、きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、こんぶ	棒チーズ りんごジャムパン 牛乳
04 (月)	ごはん クリームシチュー 鶏の唐揚げ ほうれん草ソテー 大根マリネ	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鶏肉、スキムミルク、バター	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、コーン、にんじん	茹でにんじん 焼き芋 牛乳
05 (火)	ごはん 八宝菜 栄養納豆 切干大根の五目煮 りんご	胚芽米、片栗粉、ごま油、三温糖、油	納豆、卵、豚肉、むきえび、いか、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、野菜昆布、ねぎ、干しいたけ、りんご	蒸しかぼちゃ 菜の花ご飯 昆布の佃煮
06 (水)	ごはん 大根のみそ汁 白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のごま和え	米、小麦粉、三温糖、白玉粉、油	白身魚、あずき、みそ、高野豆腐、油揚げ、ごま、いわし	ほうれんそう、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、ねぎ、あおのり	ふかし芋 ぜんざい
07 (木)	遠足	小麦粉、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト		プルーン ヨーグルト蒸しパン 牛乳
08 (金)	ごはん スープスパゲティ 鶏レバーと鶏肉のケチャップ煮 野菜のおかか和え オレンジ寒天	胚芽米、もち米、スパゲティ、三温糖、小麦粉、油、ごま油	鶏肉、鶏レバー、スキムミルク、むきえび、豚肉、バター、干しえび、かつお節	たまねぎ、オレンジ果汁、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ、たけのこ、しょうが、干しいたけ、かつお節	粉吹き芋 中華おこわ
09 (土)	ごはん 具うどん 鶏の照り煮 ピーマンと人参のじゃこ炒め りんご	米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、しらす干し、いわし、油揚げ、かつお節	ピーマン、たまねぎ、もやし、にんじん、レーズン、ねぎ、干しいたけ、こんぶ、りんご	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
11 (月)	ごはん グラタン風煮 ミートローフ ブロッコリーのサラダ りんご寒天	胚芽米、食パン、小麦粉、マカロニ、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚挽肉、豆腐、スキムミルク、鶏肉、むきえび、バター、卵	たまねぎ、りんご果汁、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、ほうれんそう、赤ピーマン、かんでん、たまねぎ	ふかし芋 四角いメロンパン 牛乳
12 (火)	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン 春雨ソテー りんご	胚芽米、干しうどん、はるさめ、油	鶏もも肉、豚肉、ヨーグルト、ごま、すし揚げ、いわし、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、こんぶ、にんにく、しょうが	蒸しかぼちゃ きつねうどん
13 (水)	ごはん ちゃんぽんみそ汁 魚の照焼き 小松菜とコーンのじゃこ炒め 大豆の甘煮	米、三温糖、ごま油、油	さば、牛乳、だいず、みそ、豚肉、いか、しらす干し、いわし	こまつな、もやし、みかん缶、キウイフルーツ、キャベツ、いちご、たまねぎ、にんじん、コーン、干しいたけ、かつお節	茹でにんじん 杏仁豆腐
14 (木)	ごはん コーンスープ きのこスパゲティ 中華風サラダ りんご	胚芽米、もち米、じゃがいも、スパゲティ、はるさめ、油、ごま油、三温糖	牛乳、いわし、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、エリンギ、しめじ、パセリ、りんご	プルーン 黄飯 いりこ

