

# 3月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
1	月	ごはん			米			
		鮭のピリ辛焼き	鮭				ゴマ油	
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん こまつな	もやし
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
2	火	ココアビスキュイパン	たまご		チョコチップパン グ ラニュー糖 薄力粉	バター アーモンド		
		ポークストロガノフ	豚肉		薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
3	水	あなごちらし寿司	あなご 油揚げ た まご	のり	米 砂糖	サラダ油	にんじん さやいん げん	かんぴょう れんこん
		すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼ こ				にんじん こまつな	大根 長ねぎ
		ミルクプリン 桃ソースがけ		寒天 調理用牛乳 生ク リーム	砂糖 コーンスター チ			ピーチジュース いちご
		牛乳		牛乳				
4	木	肉うどん	豚肉 油揚げ		うどん	サラダ油	にんじん こまつな	白菜 しめじ 長ねぎ
		もちっこ春巻き	ハム	チーズ	春巻きの皮 もち	サラダ油		えのきだけ
		牛乳		牛乳				
5	金	ビビンバ	豚肉 たまご 赤み そ		米 押麦	サラダ油 ゴマ油 白ゴマ	にんじん こまつな	しょうが にんにく 大豆もやし
		春雨スープ	ハム 豆腐		春雨		にんじん 万能ねぎ	白菜
		ナタデココ入りブドウゼリー		寒天	砂糖			ブドウジュース ナタデココ
		牛乳		牛乳				
8	月	ハムチーズトースト	ハム	チーズ	食パン			
		シュガーフランスパン			ソフトフランスパン グラニュー糖	マーガリン		
		パンブキンシチュー	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
9	火	じゃこゴマごはん		ちりめんじゃこ	米	白ゴマ		
		鯖の西京みそ焼き	さわら 西京みそ					しょうが 玉ねぎ
		白菜と桜エビのサラダ		桜エビ	砂糖	ゴマ油	にんじん	白菜 きゅうり
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう しめじ 長ねぎ
10	水	ビーフカレー	牛肉		米 じゃがいも 薄 力粉	サラダ油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ
		ひよこ豆サラダ	ベーコン ひよこ豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		いちご						いちご
		牛乳		牛乳				
11	木	ごはん			米			
		松風焼き	鶏ひき肉 たまご 赤みそ		パン粉 でんぷん	白ゴマ		しょうが 長ねぎ
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		里芋		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
		ほうじ茶プリン		寒天 調理用牛乳	砂糖			
12	金	みそラーメン・ゆで卵	豚肉 赤みそ たま ご		蒸し中華めん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく キャベツ もやし 長ねぎ コーン
		白玉フルーツポンチ			白玉粉 砂糖			みかん缶 バイン缶 黄桃缶
		牛乳		牛乳				
15	月	高野豆腐ごはん	鶏肉 高野豆腐		米 砂糖	サラダ油	にんじん さやいん げん	
		じゃがいものゴマみそあえ	白みそ		じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん こまつな	玉ねぎ
		かきたま汁	豆腐 たまご		でんぷん			しめじ 長ねぎ
		牛乳		牛乳				
16	火	エビクリームライス	ベーコン エビ	調理用牛乳	米 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ
		パリパリサラダ			しゅうまいの皮 砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		コーヒゼリー		寒天 生クリーム	砂糖			
		牛乳		牛乳				
17	水	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば	豚肉		蒸し中華めん でん ぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし
		ミルク寒天入りフルーツポンチ		寒天 調理用牛乳	砂糖			いちご みかん缶 バイン缶
18	木	ワカメごはん		ワカメ	米			
		鶏の唐揚げ	鶏肉		薄力粉 でんぷん	サラダ油		しょうが
		のりあえ		のり	砂糖		にんじん こまつな	キャベツ
		沢煮椀	豚肉 油揚げ		里芋		にんじん	大根 長ねぎ
		ジョア		ジョア				
22	月	豚キムチ丼	豚肉		米 でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	しょうが にんにく 白菜キムチ(りんご き) 玉ねぎ 長ねぎ
		ナムル			砂糖	ゴマ油	にんじん こまつな	大豆もやし にんにく
		おかしな目玉焼き		寒天 カルピス	砂糖			黄桃缶
		牛乳		牛乳				
23	火	麦ごはん			米 押麦			
		豆腐の中華風煮	豆腐 豚肉 赤みそ		でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		サイダーゼリー		寒天	砂糖 サイダー			みかん缶 バイン缶
24	水	牛乳		牛乳				
		フィッシュチリバーガー	シルバー		丸パン でんぷん 砂糖	サラダ油	トマト	キャベツ しょうが
		ポテトとコーンのスープ	鶏肉		じゃがいも		にんじん パセリ	コーン
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				