

# 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	火	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 玉ねぎ 長ネギ 白菜キムチ(りんご香)
		春雨サラダ	ハム		春雨 砂糖	サラダ油	赤ピーマン	きゅうり キャベツ
		ココナッツミルクプリン 牛乳		調理用牛乳 寒天	砂糖	ココナッツ		
2	水	あなごちらし寿司	油揚げ あなご 卵	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		おふ		にんじん 小松菜	大根 長ネギ
		抹茶プリン 牛乳		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖			いちご
3	木	あんかけうどん 豆腐のまさご揚げ きよみオレンジ 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ひき肉 卵	ひじき ちりめんじゃこ	うどん  でんぷん でんぷん	サラダ油 サラダ油	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ 白菜 長ネギ 長ネギ きよみオレンジ
		チキンライス キャベツスープ アップルパイ 牛乳	鶏肉		米	サラダ油	にんじん にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご
		フレンチトースト 大根サラダ ピーフシチュー 牛乳	卵	調理用牛乳	食パン 砂糖	バター		
7	月	ごはん 鮭の西京みそ焼き じゃこあえ けんちん汁 ホワイトゼリー 牛乳	鮭 西京みそ	ちりめんじゃこ	米			玉ねぎ
				こんにゃく	こんにゃく	にんじん	にんじん 小松菜	キャベツ
				カルピス 寒天	砂糖			大根 ごぼう しめじ 長ネギ
9	水	ポークカレー マカロニサラダ いちご 牛乳	豚肉		米 じゃがいも 薄力粉	バター サラダ油	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく
					マカロニ 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ
								いちご
10	木	ワカメごはん 鶏と野菜の煮物 白玉ぜんざい 牛乳	鶏肉 うずら卵	ワカメ	米			
			あずき	白玉粉	こんにゃく 砂糖		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう しめじ
				牛乳				みかん缶
11	金	みそラーメン・ゆで卵 タピオカポンチ 牛乳	豚肉 赤みそ 卵		蒸し中華めん	サラダ油 ゴマ油	にんじん ニラ	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ネギ 長ねぎ コーン 黄桃缶 パイン缶 みかん缶
					タピオカ 砂糖			
				牛乳				
14	月	切干大根ごはん そばろ入り厚焼き卵 みそ汁 黒ゴマプリン 牛乳	油揚げ		米	サラダ油	にんじん	切干大根
			鶏ひき肉 卵	ひじき	砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが 玉ねぎ
			厚揚げ 赤みそ 白みそ				にんじん	キャベツ
15	火	バターロールパン ラザニア オニオンスープ 牛乳			バターロールパン			
			豚ひき肉	チーズ	マカロニ 砂糖 薄力粉	オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
			ベーコン			サラダ油	にんじん パセリ	玉ねぎ
16	水	ごはん 白身魚の塩麹焼き じゃがいものゴマみそあえ かきたま汁 牛乳	金目鯛		米			
			白みそ	じゃがいも 砂糖	じゃがいも 砂糖	サラダ油 白ゴマ	にんじん 小松菜	玉ねぎ
			鶏肉 豆腐 卵		でんぷん		にんじん	キャベツ しめじ 長ネギ
17	木	ごはん 鶏の唐揚げ おひたし 豚汁 オレンジジュースorカフェオレ			米			
			鶏肉		薄力粉  でんぷん	サラダ油		しょうが
					砂糖		にんじん 小松菜	もやし コーン
22	火	ピピンバ 中華スープ ピーチソースがけミルクプリン 牛乳	卵 豚肉 赤みそ		米 押麦	サラダ油 白ゴマ  ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 大豆もやし
			ハム 豆腐				にんじん	白菜 玉ねぎ
				調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖 コーンスターチ			ピーチジュース
23	水	チーズドック コーンクリームスープ サイダーゼリー 牛乳	ウインナー	チーズ	コッペパン			キャベツ
			白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶
				寒天	砂糖 サイダー			みかん缶
24	木	ワカメごはん メンチカツ のりあえ みそ汁 牛乳		ワカメ	米			
			豚ひき肉 牛ひき肉		パン粉 薄力粉	サラダ油		玉ねぎ
				のり	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ
		赤みそ 白みそ	ワカメ	じゃがいも			玉ねぎ	