

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 3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	
15 (金)	ごはん みそラーメン 恐竜の卵 和風サラダ キウイ	米、中華めん、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉、みそ、豚挽肉、ごま、高野豆腐、かつお節	もやし、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きざみきくらげ、しょうが、干しいたけ	粉吹き芋 カレーまん 牛乳
16 (土)	ごはん わかめうどん 魚の煮付け 野菜の磯辺和え りんご	胚芽米、ロールパン、うどん、三温糖、コーンスターチ	牛乳、さば、卵、鶏肉、油揚げ、いわし、かつお節	もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン、しょうが、わかめ、焼きのり、りんご	棒チーズ クリームパン 牛乳
18 (月)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物 トマト	胚芽米、糸こんにゃく、くず粉、黒砂糖、三温糖、焼ふ、油	豆乳、黄粉、鶏挽肉、みそ、高野豆腐、ごま、油揚げ、いわし	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、わかめ	ふかし芋 豆乳くずもち
19 (火)	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ トマト	胚芽米、はるさめ(緑豆)、米粉、三温糖、ごま油、砂糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、だいず	トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、わかめ、野菜昆布、セロリーわかめ、にんにく、トマト	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯 昆布の佃煮
21 (木)	ごはん 群雲汁 さばの甘みそ蒸焼き 野菜ソテー 大根のおかか和え	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、砂糖、片栗粉、米粉、油	牛乳、さば、豆腐、バター、卵、豚肉、黒ごま、みそ、かつお節	キャベツ、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、わかめ、こんぶ	蒸しかぼちゃ ごまクッキー 牛乳
22 (金)	ごはん ビーフカレー ニラの卵とじ 胡瓜のおかかあえ キウイ	胚芽米、じゃがいも、ロールパン、小麦粉、油、黒砂糖	牛乳、卵、牛肉、黄粉、バター、スキムミルク、かつお節	きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、キウイフルーツ、りんご	粉吹き芋 揚げパン 牛乳
25 (月)	ごはん すまし汁 千草焼き ひじき入り五目金平 切り干し大根のサラダ	胚芽米、糸こんにゃく、小麦粉、マヨネーズ、上新粉、三温糖、油、焼ふ、砂糖、ごま油	卵、豆腐、豚挽肉、牛肉、ツナ水煮缶、スキムミルク、とろけるチーズ、すりごま、しらす干し、干しえび、かつお節	たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、えのきたけ、にら、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、ひじき、きざみきくらげ、こんぶ、わかめ	ふかし芋 チヂミ
26 (火)	ごはん ハヤシ風シチュー 白身魚のマヨネーズ焼き 春キャベツのごま和え 金時豆	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、白身魚、豆乳、金時豆、合挽肉、スキムミルク、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、コーン	蒸しかぼちゃ ほうれん草蒸しパン 牛乳
27 (水)	ごはん 南瓜のみそ汁 白身魚の塩焼き ほうれん草の白和え きんぴらごぼう	胚芽米、糸こんにゃく、ビーフン、油、ごま油、三温糖	白身魚(40g切り身)、豆腐、みそ、豚肉、ごま、むきえび、いわし(煮干し)	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	茹でにんじん ビーフンの五目炒め
28 (木)	ごはん かき玉汁 肉じゃが 野菜の甘酢漬け いちご	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、牛肉、無塩バター、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、いちご、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、いんげん、セロリー、干しいたけ、わかめ	プルーン かぼちゃドーナツ 牛乳
29 (金)	ごはん まめまめシチュー 鶏肉のマーマレード焼き パンプキンのサラダ 牛乳寒天	胚芽米、さつまいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、片栗粉、油	鶏肉、牛乳、豆乳、だいず、バター、ごま、みそ、しらす干し、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、コーン、マーマレード、レーズン、かんとん	粉吹き芋 ごまじゃこご飯
30 (土)	ごはん じゃがいものみそ汁 さばの塩焼き 野菜のカレーソテー 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、油	牛乳、さば、みそ、豚肉、いわし、かつお節	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	棒チーズ ふなやき 牛乳

