

### 3 月 予 定 献 立 表

日 曜	献 立 内 容	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの
2 月	ごはん 野菜かき揚げ コーン和え のっぺい煮	ちくわ 厚揚げ	もやし 人参 コーン 大根	ごはん 油 砂糖 かきあげ 里芋 でんぶ ん
3 火	ちらし寿司 花型ハンバーグ すまし汁 三色花ゼリー	ハンバーグ 豆腐	人参 れんこん しいたけ コーン いんげん ねぎ	ごはん 砂糖 ゼリー
4 水	ごはん チンジャオロース 野菜マヨネーズサラダ きのご汁	豚肉	たけのこ 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 コーン えのき しめじ	ごはん 油 砂糖 でんぶん マヨネーズ
5 木	五目うどん さつま芋の天ぷら フルーツポンチ	豚肉 うすあげ	人参 ほうれん草 ねぎ バイン缶 黄桃缶 パナナ	うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉
6 金	キーマカレー オムレツ (年長はゆで卵) じゃがいものコンソメスープ	豚ひき肉 大豆 卵	玉ねぎ ビーマン 人参 水菜	ごはん 油 砂糖 カレールウ じゃがいも
7 土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
9 月	ごはん メンチカツ 茹でブロッコリー ほうれん草の味噌汁	メンチカツ 豆腐	ブロッコリー ほうれん草 ねぎ	ごはん 油
10 火	ごはん ふりかけ (年長は納豆) 鯖の塩焼き 酢の物 春雨中華サラダ	さば 鶏肉 納豆	キャベツ 人参 もやし ビーマン	ごはん ごま油 砂糖 春雨
11 水	(あさひ) 自宅弁当の日 (若葉) ごはん 千草焼き 醤油和え おでん	卵 厚揚げ	キャベツ 大根 人参	ごはん 砂糖
12 木	食パン バーベキューチキン ほうれん草のおひたし 野菜スープ	鶏肉	ほうれん草 大根 白菜 しめじ 人参	食パン
13 金	わかめごはん 魚のおかか醤油焼き 梅肉和え 南瓜うま煮	ほき わかめ	大根 人参 きゅうり かぼちゃ	ごはん 砂糖
14 土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
16 月	コーンピラフ チキンカツ そえ野菜 味噌汁 いちごゼリー	チキンカツ 豆腐 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ もやし 小松菜	ごはん 油 ゼリー
17 火	ごはん 鶏のから揚げ ゆかり和え 炊き合わせ	鶏肉 厚揚げ	白菜 もやし ゆかり 大根 人参	ごはん 油 砂糖 でんぶん
18 水	すき焼き風ライス 磯和え 具だくさん味噌汁	豚肉 厚揚げ グリンピース	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 大根 白菜	ごはん 油 砂糖
19 木	焼きそば ブロッコリー 豆腐とわかめ中華スープ	豚肉 豆腐 わかめ	人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	中華麺 油
21 土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
23 月	ごはん たらのちゃんちゃん焼き グリーンポテト 麩の味噌汁	たら	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき ねぎ	ごはん 油 じゃがいも 白玉麩
24 火	ごはん 豆腐の卵とじ 野菜ナムル じゃが芋の味噌汁	豆腐 鶏ひき肉 卵 グリンピース わかめ	人参 しいたけ 小松菜 もやし	ごはん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも
25 水	ごはん 鶏肉の天ぷら おかか和え ビーフンスープ	鶏肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ねぎ	ごはん 油 小麦粉 ビーフン
26 木	ごはん 厚揚げと野菜の中華煮込み 塩こうじ和え	ひじき 大豆 グリンピース	もやし きゅうり 人参 しいたけ	ごはん 油 砂糖 コロッケ
27 金	ごはん 鮭のソース焼き 即席漬け 高野豆腐煮	鮭 高野豆腐	キャベツ きゅうり 人参 しいたけ	ごはん 砂糖
28 土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
30 月	ごはん コロッケ もやしごま和え ひじき大豆煮	ひじき 大豆 グリンピース	もやし きゅうり 人参 しいたけ	ごはん 油 砂糖 コロッケ
31 火	食パン チキンムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう キャベツ パセ リ	食パン 油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ

※都合により献立、材料を変更することがあります。

※あさひは17(火)、若葉1号は23(月)で給食終了です(以降は、給食希望者と若葉2号のみ提供されます)