



2024年3月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	調味料	おやつ
1 (金)	鮭寿司 にゅうめん たまご焼き	米・そうめん・砂糖	鮭・かまぼこ・豆腐・卵	きゅうり・たくあん・玉ネギ 人参・えのき・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒・酢	カルピス 蒸しパン
2 (土)	スタミナ丼 スープ きゅうちゃん漬	米・砂糖	豚ミンチ	玉ネギ・青ネギ・わかめ さざみのり	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ぱりんこ
4 (月)	ごはん ポークビーンズ 春キャベツと ほうれん草ツナ炒め	米・じゃが芋・砂糖・ゴマ	豚肉・ツナ・鯉節・牛乳 大豆	玉ネギ・人参・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・トマト	食塩・コンソメ・ケチャップ	牛乳 ミレービスケット
5 (火)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物	米・こんにゃく・砂糖	豚肉・かまぼこ・すきふ 焼き豆腐・ちりめん	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒・酢	ヤクルト おさつスナック
6 (水)	ごはん 豆腐味噌汁 鶏の蒸し焼き ポテトサラダ	米・じゃが芋・マヨドレ ゴマ油・砂糖	鶏肉・豆腐・ウインナー 味噌	玉ネギ・えのき・青ネギ・人参 生姜・きゅうり・コーン	食塩・醤油・酒	みかんゼリー
7 (木)	おべんとうの日	小麦粉・砂糖・油	牛乳			牛乳 ちんすこう
8 (金)	ごはん 白菜の豆乳スープ コロケ 大根サラダ	米・じゃが芋・油・パン粉	合ミンチ・豚肉・豆乳 かにかま・味噌	玉ネギ・人参・白菜・しめじ・大根 チンゲン菜・きゅうり・コーン・バナナ	食塩・鶏ガラ・ドレッシング	バナナ
9 (土)	親子丼	米・砂糖	鶏肉・卵	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース 星たべよ
11 (月)	ごはん 八宝菜 ミートボール	米	豚肉・なると・豚ミンチ 牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 たけのこ・チンゲン菜・もやし	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 かっばえびせん
12 (火)	ごはん 味噌汁 さわら醤油漬け ちくわ磯辺焼き	米・砂糖・油	さわら・ちくわ・味噌	生姜・青のり・人参・玉ネギ 南瓜	食塩・醤油・みりん・酒	ヤクルト フライドポテト
13 (水)	ごはん わかめスープ マーボーなす パンバンジーサラダ	米・砂糖	豚ミンチ・鶏ささみ・味噌 ヨーグルト	玉ネギ・人参・ニラ・なすび・椎茸 きゅうり・コーン・わかめ・バナナ	食塩・醤油・みりん・酒	バナナ ヨーグルト
14 (木)	ごはん チンゲン菜スープ 牛肉とピーマン炒め きゅうりナムル	米・砂糖・ゴマ油・油・ゴマ パン	牛肉・なると・牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン きゅうり・チンゲン菜	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 ジャムパン
15 (金)	しろぐみりクエスト カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	米・じゃが芋・油・マカロニ	牛肉・鶏肉・ヨーグルト	玉ネギ・人参・きゅうり コーン	食塩・カレールウ	オレンジジュース チキンナゲット
16 (土)	ちゃんこうどん	うどん	豚肉・うすあげ	玉ネギ・人参・青ネギ・椎茸 白菜	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ハッピーターン
18 (月)	十六穀米ごはん 大根そぼろ煮 きゅうりゴマ和え	米・十六穀米・こんにゃく ゴマ・砂糖	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ 牛乳	大根・人参・里芋・きゅうり グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒	フルーチェ
19 (火)	しろぐみりクエスト ゆかりごはん ちゃんぼんめん りんごゼリー	米・中華めん・さつま芋	豚肉・なると	玉ネギ・人参・青ネギ・もやし キャベツ・椎茸	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	ヤクルト ふかし芋
21 (木)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリー 豚肉と白菜の生姜スープ	米・油・小麦粉・パン粉	白身魚・豚肉・牛乳	ブロッコリー・白菜・人参 玉ネギ・生姜・椎茸・青ネギ	食塩・鶏ガラ	牛乳 豆乳クッキー
22 (金)	赤飯 筑前煮 桜かまぼこ煮付け	米・もち米・じゃが芋	豚肉・ちくわ・桜かまぼこ 小豆	人参・れんこん・たけのこ 椎茸・ごぼう・絹さや	食塩・醤油・みりん・酒	スポロン セサミスティック
25 (月)	焼肉丼 たまごスープ きゅうちゃん漬け	米・ゴマ	牛肉・卵・牛乳	玉ネギ・人参・ピーマン 青ネギ・きゅうり	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 お米スナック
26 (火)	ロールパン 南瓜クリームシチュー れんこんサラダ	ロールパン・マヨドレ	豚肉・ちくわ	南瓜・玉ネギ・人参・れんこん ブロッコリー・水菜・コーン	食塩・シチュールウ	ヤクルト マリー
27 (水)	枝豆と昆布ごはん 千切大根煮付け 豚汁	米・じゃが芋・砂糖	豚肉・豆腐・味噌・うすあげ ちくわ	玉ネギ・人参・千切大根 青ネギ・絹さや・昆布	食塩・醤油・みりん・酒	ぶどうゼリー
28 (木)	ごはん 鶏肉のたまごとし 小松菜とウインナー炒め	米・砂糖	鶏肉・卵・かまぼこ・牛乳 ウインナー	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ 小松菜・コーン	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 サラダせんべい
29 (金)	チキンライス ポトフ みかん	米・じゃが芋	豚ミンチ・ウインナー	玉ネギ・人参・コーン・みかん ブロッコリー・グリーンピース	食塩・コンソメ・ケチャップ	野菜ジュース おにぎりせんべい



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

