



2025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 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	人参・玉ネギ・グリーンピース マッシュルーム缶・りんごジュース	ハヤシルウ	りんごジュース ぱりんこ
3 (月)	五目寿司 にゅうめん たまご焼き	米・砂糖・そうめん 蒸しパンミックス	高野豆腐・うすあげ・卵 かまぼこ・牛乳	人参・ごぼう・れんこん・たけのこ 干し椎茸・さやえんどう 玉ネギ・えのき・青ネギ	食塩・酢・酒・みりん 醤油	カルピス 蒸しパン
4 (火)	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ	米・じゃが芋・砂糖・マカロニ マヨドレ	豚肉・大豆・ウインナー ヤクルト	玉ネギ・トマト缶・人参・ケチャップ グリーンピース・きゅうり・コーン缶	食塩	ヤクルト かぼちゃポーロ
5 (水)	ロールパン クリームシチュー オレンジ	麦ロール・じゃが芋	豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・コーン缶・オレンジ	食塩・シチュールウ	牛乳 かっぱえびせん
6 (木)	おべんとうの日	じゃが芋・小麦粉・油 砂糖	牛乳			牛乳 ポテトドーナツ
7 (金)	ごはん 豆腐の味噌汁 白身魚フライ ポテトサラダ	米・油・じゃが芋・マヨドレ	白身魚・ウインナー・味噌 かまぼこ・豆腐	人参・きゅうり・コーン缶 玉ネギ・青ネギ・野菜ジュース	食塩	野菜ジュース セサミスティック
8 (土)	ミートスパゲティ 枝豆コーン	スパゲティ・油	牛ミンチ	人参・玉ネギ・マッシュルーム缶 トマト缶・ケチャップ・グリーンピース 枝豆・コーン缶	食塩	りんごジュース 星たべよ
10 (月)	ごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ	米・油・春雨・ぎょうざの皮	豚肉・なると・豚ミンチ 牛乳・チキンナゲット	玉ネギ・椎茸・人参・白菜 チンゲン菜	食塩・醤油・鶏ガラ・酒 みりん	牛乳 チキンナゲット
11 (火)	しろくみりクエスト わかめごはん カレーうどん 野菜ゼリー	米・うどん・片栗粉 ゼリー	牛乳・かまぼこ・うすあげ ジョア	わかめ・青ネギ・玉ネギ 人参	食塩・カレールウ	ジョア 動物ビスケット
12 (水)	ごはん 大根そぼろ煮 冷しゃぶサラダ	米・里芋・こんにゃく 砂糖・さつま芋	豚ミンチ・豚肉・かまぼこ 厚揚げ・牛乳	大根・人参・グリーンピース レタス・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・醤油・みりん	牛乳 ふかし芋
13 (木)	ごはん えのきの味噌汁 コロケ キャベツゆかり和え	米・じゃが芋・パン粉・油	合びきミンチ・ちくわ・豆腐 味噌・牛乳	キャベツ・玉ネギ・青ネギ えのき	食塩	牛乳 豆乳クッキー
14 (金)	十六穀米ごはん さわらの醤油漬 けんちん汁	米・十六穀米の素・砂糖 こんにゃく・里芋	さわら・かまぼこ・厚揚げ 豚肉・ヨーグルト	人参・青ネギ・ごぼう・大根	食塩・酒・醤油・みりん	コアコア ヨーグルト
15 (土)	スタミナ丼 わかめスープ	米・油	豚ミンチ	玉ネギ・焼きのり・にら 人参・わかめ・青ネギ・りんごジュース	食塩・酒・醤油・みりん	りんごジュース ソフトサラダ
17 (月)	ごはん 肉じゃが キャベツとちくわの塩昆布和え	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・ゴマ油・ゴマ	豚肉・かまぼこ・牛乳 ちくわ	玉ネギ・人参・グリーンピース キャベツ・塩昆布	食塩・酒・醤油・みりん	牛乳 ミレービスケット
18 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き レタスとわかめのサラダ	米・砂糖・油・麦ロール	豚肉・しらす・ヤクルト	玉ネギ・人参・ピーマン・椎茸 パプリカ・レタス・わかめ・きゅうり イチゴジャム・生姜	食塩・酒・醤油・みりん 和風ドレッシング	ヤクルト イチゴパン
19 (水)	赤飯 筑前煮 長ネギの味噌汁	米・もち米・こんにゃく 里芋・砂糖・春巻きの皮	豚肉・あずき・ちくわ・味噌 うすあげ・かまぼこ・牛乳	人参・たけのこ・ごぼう・干し椎茸 さやえんどう・長ネギ・青ネギ	食塩・酒・醤油・みりん	牛乳 ステック春巻き
21 (金)	しろくみりクエスト ごはん 白菜の豆乳スープ 鶏のからあげ ブロッコリー	米・油・片栗粉	鶏肉・豚肉・豆乳・豆腐 味噌・なると	玉ネギ・白菜・青ネギ・しめじ・人参 ブロッコリー・バナナ	食塩・酒・醤油・みりん	バナナ
24 (月)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりとカニカマの酢の物	米・糸こんにゃく・砂糖 ふ	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ カニカマ・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸・青ネギ きゅうり・わかめ・コーン缶	食塩・酒・醤油・みりん 酢	牛乳 ねじねじ
25 (火)	ごはん マーボー豆腐 ウインナーとキャベツのソテー	米・砂糖・片栗粉・油 フライドポテト	豚ミンチ・豆腐・ウインナー ジョア	玉ネギ・人参・椎茸・にら キャベツ・パプリカ・コーン缶	食塩・酒・醤油・みりん 鶏ガラ	ジョア フライドポテト
26 (水)	ごはん 八宝菜 春巻き	米・片栗粉・春巻きの皮 油	豚肉・エビ・イカ・なると 豚ミンチ	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 チンゲン菜・たけのこ・もやし	食塩・酒・醤油・みりん	牛乳 お米パフ
27 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯辺和え	米・砂糖・麦ロール マヨドレ	高野豆腐・かまぼこ・牛乳 ツナ	人参・玉ネギ・しめじ・ほうれん草 グリーンピース・焼きのり・コーン缶	食塩・酒・醤油・みりん	牛乳 ツナマヨパン
28 (金)	ビビンバ丼 わかめスープ	米・ゴマ油・油・ごま マカロニ・砂糖	牛肉・アシドミルク・きな粉	もやし・ほうれん草・玉ネギ 人参・わかめ・青ネギ	食塩・酒・醤油・みりん 鶏ガラ	アシドミルク マカロニきな粉
29 (土)	豚汁うどん	うどん・こんにゃく	豚肉・かまぼこ・味噌	玉ネギ・人参・大根・青ネギ ごぼう・りんごジュース	食塩	りんごジュース ハッピーターン



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

