



2026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
2 (月)	ごはん 肉じゃが ほうれん草とコーン炒め	米・じゃが芋・砂糖 糸こんにゃく	豚肉・かまぼこ・ウインナー 牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース ほうれん草・コーン缶・バナナ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 バナナ
3 (火)	鮭寿司 千切り大根煮付 すまし汁	米・砂糖・ふ・油 蒸しパンミックス	鮭・豆腐・かまぼこ・うすあげ 高野豆腐・ちくわ	きゅうり・たくあん・玉ネギ・人参 えのき・青ネギ・切干し大根 グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒 酢	カルピス 蒸しパン
4 (水)	ごはん 豚肉の生姜焼き チンゲン菜スープ	米・砂糖・油	豚肉・なると・牛乳 チキンナゲット	玉ネギ・人参・ピーマン・パプリカ 椎茸・青ネギ・チンゲン菜	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 チキンナゲット
5 (木)	ごはん ポークビーンズ キャベツと 海苔おかかのマカロニサラダ 	米・じゃが芋・マカロニ 砂糖・マヨドレ	豚肉・大豆・鯉節・牛乳	トマト・玉ネギ・人参・キャベツ グリーンピース・青のり	食塩・ケチャップ	牛乳 ミレービスケット
6 (木)	(しろ1リクエスト) ごはん 鶏のからあげ フレンチサラダ フライドポテト オニオンスープ	米・片栗粉・油・じゃが芋	鶏肉・ツナ缶・ヨーグルト	玉ネギ・人参・キャベツ きゅうり・コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ・フレンチドレッシング	ファイバー ヨーグル
7 (土)	ハヤシライス	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・マッシュルーム グリーンピース	食塩・ハヤシルウ	りんごジュース ぱりんこ
9 (月)	ごはん マーボー豆腐 春巻き	米・砂糖・春巻き皮・油 片栗粉	豚ミンチ・豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
10 (火)	昆布ごはん うすあげ味噌汁 さわらの醤油漬 大根サラダ	米・白ゴマ・麦ロール	さわら・カニカマ・うすあげ かまぼこ・味噌	塩昆布・大根・コーン缶・きゅうり 青ネギ・玉ネギ・イチゴジャム	食塩・醤油・みりん・酒 和風ドレッシング	ジョア いちごパン
11 (水)	おべんとうの日	小麦粉・砂糖・油	牛乳		食塩	牛乳 ちんすこう
12 (木)	わかめごはん ちゃんこうどん エビとブロッコリーサラダ	米・うどん・こんにゃく マヨドレ	豚肉・かまぼこ・うすあげ エビ・牛乳	玉ネギ・人参・わかめ・しめじ・白菜 青ネギ・ブロッコリー・コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒	フルーチェ
13 (金)	ピラフ シュウマイ 白菜の豆乳スープ	米・油・さつまい シュウマイの皮	豚ミンチ・豚肉・豆乳 豆腐・味噌・なると	玉ネギ・人参・青ネギ・コーン缶 グリーンピース・白菜・しめじ	食塩・鶏ガラ	アシドミルク ふかし芋
14 (土)	ナポリタンスパゲッティ	スパゲッティ・オリーブ油	ウインナー	玉ネギ・人参・ピーマン トマト缶	食塩・ケチャップ	りんごジュース 星たべよ
16 (月)	ごはん 豚肉となすびの煮物 きゅうりの昆布和え	米・さつまい・こんにゃく 砂糖・白ゴマ	豚肉・さつまい揚げ・牛乳	玉ネギ・人参・なす・ごぼう・椎茸 グリーンピース・きゅうり・塩昆布	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 豆乳クッキー
17 (火)	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の蒸し焼き ポテトサラダ	米・砂糖・ゴマ油・白ゴマ じゃが芋・マヨドレ	鶏肉・ウインナー・かまぼこ 味噌・豆腐・ヨーグルト	玉ネギ・人参・青ネギ・きゅうり コーン缶・パイン缶・桃缶・みかん缶	食塩・醤油・みりん・酒	フルーツヨーグル ト
18 (水)	(しろ2リクエスト) カレーライス オレンジ レタスとわかめのサラダ	米・じゃが芋・油	牛肉・しらす・牛乳	玉ネギ・人参・レタス わかめ・きゅうり・オレンジ	食塩・カレールウ 和風ドレッシング	牛乳 お米スナック
19 (木)	赤飯 筑前煮 たまご焼き	米・もち米・こんにゃく 砂糖・じゃが芋・マカロニ	豚肉・あずき・ちくわ 卵・牛乳・きな粉	人参・竹の子・ごぼう・れんこん 干し椎茸・グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 マカロニきな粉
23 (月)	十六穀米ごはん すき焼き風煮 きゅうりとカニカマ酢の物	米・十六穀米の素・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	玉ネギ・人参・白菜・椎茸・青ネギ しめじ・グリーンピース・きゅうり わかめ・コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒 酢	牛乳 ビスコ
24 (火)	梅ごはん 高野豆腐煮付 さつまい味噌汁	米・さつまい・砂糖・油	豚肉・うすあげ・かまぼこ 味噌・ウインナー・豆腐	梅干し・玉ネギ・人参・青ネギ しめじ・グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒	ミルージュ フランクフルト
25 (水)	ごはん コロッケ スパゲッティサラダ  キャベツともやしの味噌スープ	米・じゃが芋・油・マヨドレ スパゲッティ・白ゴマ	豚肉・ウインナー・味噌 牛乳	人参・きゅうり・コーン缶・青ネギ えのき・もやし・キャベツ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 源氏パイ
26 (木)	ごはん 焼きそば バンバンジーサラダ	米・中華めん・油・砂糖 ゴマ油	豚肉・イカ・ささみ・牛乳	玉ネギ・人参・キャベツ・もやし 青のり・きゅうり・コーン缶	食塩・焼きそばソース・酢	牛乳 リッツ
27 (金)	ごはん ミートボール 豆腐の中華煮 野菜ゼリー	米・片栗粉・麦ロール マヨドレ	豚肉・豆腐・なると・ツナ缶	玉ネギ・人参・白菜・もやし 竹の子・椎茸・チンゲン菜 コーン缶	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ツナマヨパン
28 (土)	焼肉丼	米・油	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ハッピーターン
30 (月)	ごはん キャベツとちくわのポン酢和え 厚揚げとじゃが芋そぼろ煮	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖	豚ミンチ・かまぼこ・厚揚げ ちくわ・牛乳	玉ネギ・人参・キャベツ グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒 ポン酢	牛乳 かっぱえびせん



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

