

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

※ 食べたことがない食材に線を引いて下さい。 ※

3月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
1/金	バラ寿司 さわらのあられ焼き 三色和え 花麩のすまし汁	米 花麩	鶏ミンチ さわら 木綿豆腐	干椎茸 青ねぎ にんじん えのき グリーンピース ほうれん草 コーン たまねぎ	ホットケーキミックス たまご バター 桃
	ひなまつりおやつ①②③				
4/月	筑前煮 ばち入りみそ汁	米 みそ そうめんバチ	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ れんこん たけのこ こんにやく 干椎茸	3・4・5歳 りんご 0・1・2歳 みかん バナナ パイナップル
	くだもの				
5/火	八宝菜 わかめスープ	米	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ わかめ にんじん キャベツ 白菜 干椎茸 たけのこ えのき しょうが 青ねぎ	米 ひじき
	ひじきおにぎり				
6/水	カレイのごまがらめ スパゲティサラダ ぶたじる	米 パスタ みそ いりごま じゃがいも マヨネーズ	カレイ 豚肉 油揚げ 鶏ささみ	きゅうり ごぼう 大根 こんにやく にんじん 青ねぎ コーン	じゃがいも 青のり
	のりしおポテト				
7/木	照り焼きチキン ブロッコリーのゆかりあえ 中華スープ	米	鶏肉 木綿豆腐	ブロッコリー ゆかり にんじん たまねぎ 干椎茸 青ねぎ もやし	バナナ みかん パイナップル リンゴジュース 寒天
	フルーツポンチ				
8/金	ブリの照焼 うの花の炒り煮 かぼちゃのみそしる	米 みそ	ぶり 鶏ひき肉 高野豆腐 ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ こんにやく かぼちゃ	食パン ブルーベリージャム
	ジャムサンド①③				
11/月	肉じゃが 豚肉とひじきのにも	米 じゃがいも	牛肉 豚肉	にんじん いんげん たまねぎ 糸こんにやく ひじき グリーンピース 干椎茸	米 ツナ
	ツナおにぎり				
12/火	煮魚 ハムとじゃがいものサラダ 若竹汁	米 じゃがいも マヨネーズ	カレイ 木綿豆腐 油揚げ ハム	たまねぎ 青ねぎ にんじん たけのこ わかめ グリーンピース コーン	ホットケーキミックス たまご 牛乳
	マーラーカオ①②③				
13/水	タンダーリーチキン 豚肉とパプリカのしぐれに 畑のスープ	米 じゃがいも	鶏肉 豚肉 ベーコン	ピーマン にんにく たまねぎ しょうが にんじん しめじ パセリ	食パン ピザソース チーズ
	ピザトースト①②③				
14/木	ハヤシチュー ツナともやしの和え物	米 じゃがいも いりごま	牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり トマト グリーンピース	みかん
	くだもの				
15/金	焼き鮭 ブロッコリーの和え物 スープ	米 じゃがいも	鮭 豚肉 花かつお	たまねぎ にんじん ブロッコリー 白菜 パセリ	未定
	かみかみ				

3月分 給食献立予定食材表

曜日	献立名	材料名			
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの	おやつ
18/月	カレーシチュー 春雨サラダ	米 じゃがいも いりごま 春雨	鶏肉 ツナ	たまねぎ にんにく にんじん しょうが かぼちゃ きゅうり キャベツ グリーンピース	ホットケーキミックス たまご 牛乳 バター ココア
	ブラウニーケーキ①②③				
19/火	麻婆豆腐 切り干し大根のシャキシャキ 中華サラダ	米 いりごま	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナ	にんじん 青ねぎ ピーマン しょうが たまねぎ 干椎茸 切干大根 きゅうり	ヨーグルト
	てづくりヨーグルト・ビスケット①②				
21/木	ビビンバ もずくと絹さやのスープ	米 いりごま	牛肉 木綿豆腐 もずく	もやし きぬさや にんじん にんにく ほうれん草 しょうが コーン たまねぎ えのき	未定
	かみかみ				
22/金	赤飯 鮭の塩焼き マカロニサラダ 鶏肉とさつまいものお汁	米 マカロニ マヨネーズ さつまいも	鮭 鶏肉 ツナ 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ	ジャムパン
	お楽しみパン①②③				
25/月	肉みそ丼 ワンタンスープ	米 ワンタンの皮	豚肉	キャベツ たまねぎ 赤ピーマン にんじん もやし 青ねぎ	
	せんべい				
26/火	栄養満点丼 コンソメスープ	米 じゃがいも	豚ひき肉	たまねぎ パセリ ピーマン にんじん えのき しめじ キャベツ	
	せんべい				
27/水	焼きそば 豆腐と白菜のスープ	焼きそば麺	豚肉 木綿豆腐	にんじん 青ねぎ たまねぎ キャベツ もやし 白菜 えのき	
	せんべい				
28/木	豚丼 みそ汁	米 みそ	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん 大根 糸こんにやく わかめ 青ねぎ	
	せんべい				
29/金	肉うどん ボン酢和え	うどん いりごま	牛肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えのき 青ねぎ	
	せんべい				

- ※アレルギー物質※
- 1、小麦
 - 2、乳・乳製品
 - 3、卵
 - 4、その他