



日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤)	(黄)	(緑)	
			血や肉を作る	力や熱になる	体の調子を整える	
1	土	焼きうどん・ゆかり和え 豆腐スープ・果物	豚肉 豆腐	うどん・油	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン 大根・きゅうり・ゆかり しめじ・コーン・青ねぎ	おかき
3	月	ちらし寿司・サワラのねぎ味噌焼き・青じそサラダ かぼちゃ煮・すまし汁・果物	高野豆腐・卵・海苔 鱈・みそ・ちりめん 焼板・豆腐	青じそドレッシング	干椎茸・人参・GP・筍・青ねぎ レタス・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・えのき	ひなあられ・カルピス
4	火	豆腐の彩り焼き・海苔和え こんにゃく炒め煮・白菜のみそ汁・果物	豆腐・ひじき・ベーコン 海苔の佃煮・かつお節 油揚げ・みそ	片栗粉 板こんにゃく	人参・枝豆・コーン・ほうれん草 えのき・レンコン・インゲン 玉ねぎ・しめじ・白菜・青ねぎ	クッキー 小麦粉・砂糖・BP・卵 バター・バナナエッセンス
5	水	じゃが芋のミートグラタン・ひじきサラダ 昆布大根・豆乳スープ・果物	合挽ミンチ・チーズ ひじき・シーチキン・塩っぺ ベーコン・豆乳	じゃが芋・胡麻 マヨネーズ・胡麻油	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン・かいわれ・大根 キャベツ・しめじ・GP	フレンチトースト 食パン・卵・牛乳・砂糖 バター・バナナエッセンス
6	木	鮭のムニエル・千草和え 高野含め煮・きのこのみそ汁・果物	鮭・油揚げ カニカマ・ちくわ 高野豆腐・豆腐・みそ	小麦粉・バター 胡麻	キャベツ・もやし・人参・ピーマン インゲン・玉ねぎ・生しいたけ えのき・しめじ・青ねぎ	餃子ピザ 餃子の皮・玉ねぎ・ピーマン・コーン チーズ・ベーコン・ケチャップ
7	金	ケチャップライス・から揚げ・エビフライ・卵焼き・マカロニサラダ ブロッコリー・プチトマト・コーンポタージュ・果物	ウインナー・鶏肉 エビ・卵・ハム・牛乳	片栗粉・小麦粉 パン粉・油 マカロニ・マヨネーズ	mixベジタブル・コーン・きゅうり 人参・ブロッコリー・プチマト コーンクリーム缶	チーズケーキ・りんごジュース クリームチーズ・生クリーム・卵 砂糖・小麦粉・レモン汁
8	土	チャーハン・わかめ和え 中華スープ・果物	ウインナー・卵 わかめ・豆腐	油	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・しめじ もやし・ニラ・コーン	おかき
10	月	白身魚のパン粉焼き・切り干し洋風煮 ちりめんほうれん草・厚揚げのみそ汁・果物	メルルーサ・粉チーズ ウインナー・ちりめん 厚揚げ・わかめ・みそ	オリーブ油・パン粉 板こんにゃく	パセリ・切り干し大根・人参 ピーマン・エリンギ 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	さつま芋チップス さつま芋・油・塩
11	火	手作り弁当日				くまざりパン 強力粉・塩・マーガリン・牛乳 ドライイースト・砂糖・ココア・粉糖・アイシングペン
12	水	ベーコンエッグ・ブロッコリーサラダ なめたけ人参・かぼちゃのシチュー・果物	ベーコン・卵 シーチキン 鶏肉・牛乳	マヨネーズ	ブロッコリー・人参・キャベツ コーン・なめたけ・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ・GP	コーンフレークおこし コーンフレーク・バター・マシュマロ
13	木	赤魚の煮つけ・ハンサンシー 小松菜ソテー・けんちん汁・果物	赤魚・卵・ハム ウインナー・豆腐	春雨・胡麻・胡麻油 板こんにゃく・油	人参・きゅうり 小松菜・エリンギ・ごぼう 大根・生しいたけ・青ねぎ	ココアバナナプリン バナナ・ココア・プリン・の素・牛乳
14	金	味噌カツ・ポテトサラダ カニカマレタス・茎わかめスープ・果物	豚肉・みそ 卵・ハム カニカマ・茎わかめ	小麦粉・パン粉・油 胡麻・じゃが芋 胡麻油・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・きゅうり レタス・えのき・コーン・青ねぎ	肉まん風 蒸しパン・mix・焼売
15	土	ナポリタン・目玉焼き 野菜スープ・果物	ウインナー・卵・豆腐 粉チーズ	油・スパゲッティ	玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・コーン・GP	おかき
17	月	鶏肉のバーベキューソース・ツナサラダ あんかけブロッコリー・かき玉スープ・果物	鶏肉・シーチキン ベーコン・卵・豆腐	マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ・りんご・レタス・人参 きゅうり・コーン・ブロッコリー えのき・青ねぎ	チーズボール チーズ・白玉粉・蒸しパン・mix・牛乳・油
18	火	焼きししゃも・ひじき五目煮 キャベツの浅漬け・なめこ汁・果物	ししゃも・ひじき・大豆 油揚げ・豆腐・みそ	板こんにゃく	人参・れんこん・インゲン キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・なめこ・青ねぎ	ぼたもち もち米・きな粉・砂糖・粒あん・塩
19	水	コロッケ・酢の物 わかめ炒り卵・春雨スープ・果物	合挽ミンチ・シーチキン 卵・わかめ・ベーコン	じゃが芋・小麦粉 パン粉・油 春雨	玉ねぎ・人参・もやし きゅうり・黄パプリカ 生しいたけ・コーン・青ねぎ	カレーサブレ カレー粉・粉チーズ・小麦粉・油 グラニュー糖・塩・牛乳
20	木	春分の日				
21	金	サワラの幽庵焼き・ほうれん草サラダ 牛肉わかめ煮・大根のみそ汁・果物	鮭・ベーコン・卵 牛肉・わかめ 油揚げ・みそ	マヨネーズ	レモン汁・ほうれん草・キャベツ 人参・大根・しめじ・青ねぎ	りんごマフィン りんご・バター・砂糖・卵・蒸しパン・mix・牛乳
22	土	卵どんぶり・昆布和え じゃがいも甘辛煮・果物	赤板・卵 塩っぺ	片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり	おかき
24	月	かに玉あんかけ・五色ナムル サイコロ大根・チンゲン菜スープ・果物	卵・カニカマ・ハム ベーコン・豆腐	胡麻油・胡麻 板こんにゃく	人参・筍・干椎茸・青ねぎ・もやし ほうれん草・黄パプリカ・大根 玉ねぎ・しめじ・コーン・チンゲン菜	豆腐ドーナツ 蒸しパン・mix・絹豆腐・白玉粉 油・グラニュー糖
25	火	イワシアンダレス・炒り豆腐 胡麻小松菜・わかめと麩のみそ汁・果物	鰯・豆腐 赤板・卵・油揚げ わかめ・みそ	小麦粉・パン粉 胡麻油・胡麻・麩	玉ねぎ・人参・干しいたけ グリーンピース・小松菜 エリンギ・えのき・青ねぎ	黒糖わらび餅 わらび餅・黒糖・きな粉・砂糖
26	水	ちくわの二色揚げ・ボン酢和え おかかほうれん草・根菜スープ・果物	ちくわ・卵・カニカマ かつお節・ウインナー	小麦粉・胡麻・油	レタス・人参・きゅうり 黄パプリカ・ほうれん草・大根 ごぼう・しめじ・コーン・GP	アーモンドビスコッティ アーモンド・卵・蒸しパン・mix・砂糖
27	木	豚肉の生姜炒め・キャベツの湯葉和え ジャーマンポテト・もずくのみそ汁・果物	豚肉・ハム・湯葉 ベーコン・もずく 豆腐・油揚げ・みそ	フレンチドレッシング じゃが芋・バター	玉ねぎ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン えのき・青ねぎ	さくらいろろ 片栗粉・白玉粉・小麦粉・グラニュー糖・水・食紅
28	金	サバの韓国風焼き・大豆マリネ ブロッコリーソテー・ちゃんぽんスープ・果物	鮭・大豆・ハム 豚肉・赤板・牛乳	胡麻・胡麻油 オリーブ油・油	青ねぎ・人参・きゅうり・黄パプリカ ブロッコリー・エリンギ・玉ねぎ キャベツ・もやし・しめじ・コーン	スイートポテト さつま芋・バター・砂糖 牛乳・バナナエッセンス・卵
29	土	カレーライス・卵サラダ チーズ・果物	豚肉・卵 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース レタス・きゅうり	おかき
31	月	鶏のふわり揚げ・ちりめんキャベツ きのこのソテー・ほうれん草のみそ汁・果物	鶏肉・卵 ちりめん 油揚げ・みそ	片栗粉・胡麻油 油・バター	キャベツ・人参・コーン・水菜 エリンギ・生椎茸・えのき ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	ぶどうゼリー ぶどうジュース・ゼリーの素・水

献立作成 沖田

食材の都合により献立を変更することがあります。
 はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。
 ☆今月のご飯日は、3日と7日です。
 すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当は有りません。
 ☆今月の手作り弁当日は11日です。忘れないようにお願いします。
 ☆ひまわり組のみクッキングを行います。4日にクッキー生地をオリジナルクッキーを作りますので
 エプロン、マスク、三角巾を忘れないように持って来て下さい。

