



3月献立表



※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	とうふきなこ ドーナツ (乳)
	さかなのしおやき	さば・しお		
	さといものでんがく	さといも・かたくりこ・あぶら・みそ・さとう・みりん・さけ		
	けんちんじる	とりにく・はくさい・ねぎ・しいたけ・ごぼう・にんじん・しょうゆ・みりん・にぼし		
2 (土)	からあげカレー・牛乳	こめ・むぎ・からあげ(とりももにく・さけ・しょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・かたくりこ・あぶら) カレー(たまねぎ・じゃがいも・にんじん・あぶら・グリーンピース・おろしにんにく・りんご・とりがら・ケチャップ・エブリーカレー) /ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	おかき りんご
	ひゅうがなつドレッシング グサラダ	ツナ・キャベツ・きゅうり・あかピーマン・きピーマン・ひゅうがなつドレッシング		
	ぶどうゼリー	ぶどうジュース・アガー・さとう・なまクリーム・いちご・パインかん		
4 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	ポンデケー ション (乳)
	ミートボールのあまずに	あいびきにく・たまねぎ・パンこ・かたくりこ・しょうゆ・さとう・しお・にんじん・たけのこみずに・じゃがいも・ほししいたけ・ピーマン・あぶら・さとう・す・しょうゆ・す・ケチャップ・かたくりこ		
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ・しお)・たまねぎ・にんじん・もやし・しめじ・チンゲンサイ・にぼし・しょうゆ・ごまあぶら		
5 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	オレンジ	グレープ ゼリー クラッカー
	キャベツのメンチカツ	キャベツ・たまねぎ・あいびきにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら		
	ブロッコリーのごまめあえ	ブロッコリー・あかピーマン・ツナ・しろごま・しょうゆ・す・さとう		
	とうふのみそしる	わかめ・とうふ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		
6 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	ぼたもち
	はるやさいのスパゲ ティ	カットスパゲティ・とりにく・ベーコン・キャベツ・アスパラガス・にんじん・たまねぎ・たけのこ・おろしにんにく・オリーブオイル・しお・しょうゆ・しろワイン		
	コーンとわかめの サラダ	コーン・わかめ・ツナ・レモンかじゅう・にんじん・きゅうり・あぶら・す・しお・こしょう・さとう・しょうゆ		
7 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	バナナ あげせんべい
	さかなのマヨネーズやき	さけ・しお・かたくりこ・マヨネーズ・たまご・あおのり・あぶら		
	せんぎりだいごんの ふくめに	きりぼしだいごん・いんげん・にんじん・てんぷら・ほししいたけ・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	オニオンスープ	たまねぎ・にんじん・ベーコン・チンゲンサイ・しょうゆ・にぼし		
8 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	ヨーグルト ケーキ (卵・乳)
	うまに	とりにく・いとごんにやく・じゃがいも・にんじん・あつあげ・ごぼう・いんげん・ほししいたけ・あぶら・しょうゆ・さとう・さけ・みりん		
	はくさいのみそしる	はくさい・たまねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ・みそ・にぼし		
	くだもの(りんご)	りんご		
9 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	あられ グレープ ジュース
	やきにくい ため	ぎゅうロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・あかピーマン・たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこみずに・しょうゆ・あぶら・さとう・トウバンジャン・しろごま		
	そえきゅうり	きゅうり・ごまあぶら・おろししょうが・さとう・す・しょうゆ		
	ちゅうか スープ	チンゲンサイ・しめじ・たまねぎ・にんじん・しょうゆ・とりがら		
11 (月)	おやこどん・牛乳	こめ・むぎ・とりにく・たまねぎ・にんじん・かまぼこ・ほししいたけ・たまご・ねぎ・にぼし・だしこんぶ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ /ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	だいがくいも
	かにかまぼこの すのもの	ほうれんそう・にんじん・かにかまぼこ・きりぼしだいごん・しろごま・さとう・す・しょうゆ・ごまあぶら		
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
12 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ハッピー ターン	てづくり プリン (卵・乳) フィンガー ビスケット
	さかなのたこやき スがらめ	しいら・しお・こしょう・さけ・かたくりこ・あぶら・さとう・ウスターソース・ケチャップ・あおさ・かつおぶし		
	とうにゅう マヨサラダ	きピーマン・レタス・きゅうり・トマト・とうにゅう・あぶら・しお・す		
	たまねぎのみ そしる	たまねぎ・しめじ・あつあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
13 (水)	しょくパン・牛乳	しょくパン・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	しおこんぶ おにぎり コロコロ きゅうり
	じゃがいもの チーズに	じゃがいも・とりにく・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・あぶら・とりがら・クッキングチーズ・しろワイン・しお・こしょう		
	フレンチ サラダ	キャベツ・きゅうり・みかんかん・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお		
14 (木)	りんご ジャム	りんごジャム	菓子類 どうぶつ ビスケット	フルーツ ポンチ アンパンマン せんべい
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	とりにくの きじやき	とりももにく・おろししょうが・しろごま・ねぎ・しょうゆ・みりん・あぶら		
14 (木)	ほうれん そうのしらあえ	にんじん・ほうれんそう・とうふ・しろごま・みそ・さとう・しょうゆ・みりん		
	ごもく じる	さといも・だいごん・しめじ・にんじん・あぶらあげ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		

15 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	パンプキン マフィン (卵・乳)
	チンジャオロース	ぎゅうロースにく・さけ・しょうゆ・おろししょうが・あぶら・ピーマン・にんじん・たまねぎ・たけのこみずに・ほしいたけ・みりん・オイスターソース・かたくりこ		
	かきたまスープ	とうふ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・たまご・しょうゆ・にぼし		
16 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	グレープ ジュース せんべい
	ぶたにくとほるさめの いために	ぶたロースにく・りよくとうほるさめ・たまねぎ・あかピーマン・ニラ・しいたけ・おろし しょうが・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・かたくりこ		
	キャベツのみそしる	キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・えのきたけ・ねぎ・みそ・にぼし		
	くだもの(オレンジ)	オレンジ		
18 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	ムーンライト クッキー (卵・乳) りんごジュース
	さかなのてりに	さば・おろししょうが・さとう・しょうゆ・みりん・さけ・だしじる(にぼし)		
	ゆかりあえ	にんじん・きゅうり・ゆかりこ・しょうゆ		
	じゃがいものすいとんじる	じゃがいも・かたくりこ・たまご・しお・とりにく・にんじん・はくさい・だいご ん・あぶらあげ・ねぎ・にぼし・みそ・さけ		
19 (火)	わかめごはん・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー	フルーツ サンド (卵・乳)
	チキンなんばん	とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・あぶら・なんばんず[さとう・す・ しょうゆ・おろししょうが・だしじる(にぼし)]・タルタルソース(たまご・パセリ・た まねぎ・マヨネーズ・レモンかじゅう・さとう)		
	さんしょくやさい	キャベツ・きゅうり・パプリカ・さとう・す・しお・オリーブオイル		
	すましじる	にんじん・えのきたけ・かまぼこ・みつば・にぼし・しょうゆ・さけ		
	おいわいいちごゼリー	いちごゼリー(アレルゲンなし)		
21 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	ひゅうがなつ ぱりんこ
	チーズインハンバーグ	ぎゅうミンチ・ぶたミンチ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・パンこ・たまご・しお・こ しょう・スライスチーズ・ケチャップ・ウスターソース・さとう		
	そえブロッコリー	ブロッコリー・マヨネーズ・しょうゆ		
	マカロニスープ	アルファベットマカロニ・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめ じ・パセリ・とりがら・しお・こしょう・しょうゆ・さけ		
22 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	ホットケーキ (卵・乳)
	にくどうふ	ぶたロースにく・おろししょうが・さけ・あぶら・たまねぎ・にんじん・とうふ・ いとこんにやく・はくさい・しめじ・さとう・しょうゆ・みりん		
	せんぎりだいごんの さっぱりサラダ	ほうれんそう・せんぎりだいごん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・し ろごま		
23 (土)	おにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	あられ バナナ
	ごもくうどん	うどん・とりにく・にんじん・ほしいたけ・ねぎ・ごぼう・あぶらあげ・しょう ゆ・みりん・にぼし		
	はるキャベツのそくせきづけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ・しょうゆ		
25 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ぱりんこ	フルーツイン ゼリー クラッカー
	ぶたにくのブルコギ	ぶたロースにく・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・さけ・みりん・あぶら・た まねぎ・にんじん・もやし・しめじ・ニラ・しょうゆ・あかみそ・さとう・トウバンジャ ン・ごまあぶら・かたくりこ・しろごま		
	もずくスープ	もずく・にんじん・えのきたけ・ねぎ・しょうゆ・ごまあぶら・にぼし		
	くだもの(りんご)	りんご		
26 (火)	さんしょくそぼろどん ・牛乳	こめ・むぎ・とりミンチ・こうやどうふ・こまつな・たまご・しお・おろししょうが・さと う・しょうゆ・さけ・みりん・だしじる(にぼし) /ぎゅうにゅう	菓子類 ハッピー ターン	フライドポテト
	たたききゅうり	きゅうり・ごまあぶら・おろししょうが・さとう・す・しょうゆ		
	だいごんのみそしる	だいごん・あぶらあげ・にんじん・ニラ・みそ・にぼし		
27 (水)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 ほしたべよ	みるくっこ (乳)
	とりにくのマーマレードやき	とりももにく・マーマレード・おろしにんにく・しょうゆ		
	ブロッコリーのおかか	ブロッコリー・プロセスチーズ・にんじん・かつおぶし・しょうゆ		
	チーズあえ	たまねぎ・にんじん・しめじ・じゃがいも・キャベツ・にぼし・しょうゆ・しお・こしょう		
28 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 どうぶつ ビスケット	オレンジ あげせんべい
	さかなのみそに	さば・だいごん・にんじん・おろししょうが・さとう・みそ・みりん・しょうゆ		
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・しろごま・さとう・しょうゆ		
	ふのすましじる	はなふ・わかめ・しいたけ・かいわれだいごん・しょうゆ・にぼし		
29 (金)	おにぎり・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	やさしいラーメン	ちゃんぽんめん・ぶたロースにく・もやし・キャベツ・にんじん・ねぎ・しろご ま・とりがら・おろししょうが・おろしにんにく・しょうゆ・ごまあぶら		
	おいもとかえりのあげに	さつまいも・かたくりこ・かえり・あぶら・さとう・しょうゆ・くろごま		
30 (土)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 せんべい	あられ りんごジュース
	ミートスパゲティ	カットスパゲティ・ぶたミンチ・だいずみずに・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・ おろしにんにく・あぶら・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウスターソー ス・あかワイン・しお・こしょう		
	ゴマドレッシングサラダ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・さとう・す・しょうゆ・すりごま		