



令和3年 3月の献立

日曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ごはん 鶏の味噌バター煮 五目金平 きのこのすまし汁	上白糖／ごはん／無塩バター／じゃがいも／ごま(乾)／ごま油／サラダ油	牛乳／豆乳／まさば／かつお節／こんぶ	しょうが／さいいんげん／ごぼう／人参／青ピーマン／れんこん／えのきたけ／ぶなしめじ／こねぎ	牛乳 フライドポテト 豆乳もち		16 火	カレーライス マカロニサラダ オニオンスープ	上白糖／ごはん／じゃがいも／マカロニ／とうもろこし(冷凍)／焼きふ(車ふ)／無塩バター	牛乳／合ミンチ／魚肉ソーセージ／ベーコン	温州蜜柑缶詰(果肉)／玉葱／きゅうり／こねぎ	牛乳 おふのラスク ヨーグルト(みかん缶)	
2 火	ごはん 豚ブルコギ 豆腐のサラダ かき玉汁(しめじ)	さつまいも／上白糖／ごはん／春雨／ごま油／ごま(いり)／プレミックスペン(ホットケーキ用)	牛乳／きな粉(大豆)／豚ばら(脂身付)／ソフト豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレーグイト)／カットわかめ／卵／かつお節／こんぶ／プロセスチーズ	りんご／赤ピーマン／もやし／こねぎ／レタス／きゅうり／トマト／玉葱／ぶなしめじ	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳 さつまいもの黄粉和え		17 水	トマトとツナのごはん 魚のピカタオーロラソース 炒り豆腐(ひじき) きのこスープ	上白糖／ごはん／小麦(玄穀・国産・普通)／板こんにやく／ごま油／プレミックスペン(ホットケーキ用)	牛乳／豆乳／まぐろ缶詰(油漬フレーグイト)／塩昆布／卵／絹ごし豆腐／干ひじき(ステルシ釜、乾)／ベーコン	トマト／人参／ごぼう／さいいんげん／ぶなしめじ／えのきたけ／エリンギ／キャベツ／こねぎ／日本かぼちゃ	牛乳 南瓜のケーキ 豆乳もち 牛乳 人参もち	
3 水	ちらし寿司 肉団子のコーン蒸し ブロッコリーサラダ そうめんのすまし汁	サブレ／ごはん／上白糖／パン粉(乾燥)／とうもろこし(冷凍)／手延うどん／手延うどん(乾)／焼きふ(車ふ)／白玉粉	牛乳／卵／たら(でんぶ)／焼きのり／こんぶ／豚ひき肉／まぐろ缶詰(油漬フレーグイト)／かつお節／あずき(ゆで)	人参／さいいんげん／れんこん／干し椎茸／玉葱／ミニトマト／ブロッコリー／こねぎ／いちご	牛乳 イチゴ大福 牛乳 お菓子		18 木	ごはん 春巻き かぼちゃサラダ 大根ともやしの味噌汁	マカロニ／上白糖／ごはん／ぎょうざの皮／でんぶ／ぶん／サラダ油／じゃがいも／米粉	牛乳／きな粉(大豆)／豚ひき肉／かつお節／こんぶ／豆乳	人参／青ピーマン／干し椎茸／しょうが／日本かぼちゃ／きゅうり／だいこん／もやし	牛乳 マカロニ黄粉 牛乳 マカロニ黄粉	
4 木	たまごパン マカロニミートグラタン もやしサラダ クリームスープ(豆乳)	サブレ／メロンパン／マカロニ／スパゲティ／パン粉(乾燥)／上白糖／じゃがいも／小麦粉／無塩バター／プレミックスペン(ホットケーキ用)...	牛乳／合ミンチ／プロセスチーズ／ロースハム／ベーコン／豆乳／卵	玉葱／りょくとうもやし／人参／きゅうり／ぶなしめじ	牛乳 マーブルケーキ 牛乳 お菓子		19 金	ごはん 煮込みハンバーグ コーンスローサラダ あったか豆乳スープ	パイ皮／グラニュー糖／ごはん／パン粉(乾燥)／上白糖／とうもろこし(冷凍)／塩せんべい	牛乳／合ミンチ／卵／ベーコン／豆乳	玉葱／キャベツ／きゅうり／はくさい／人参／ぶなしめじ／しょうが	牛乳 リーフパイ 牛乳 お菓子	
5 金	親子丼 ほうれん草のソテー コンソメスープ(芋・トマト)	上白糖／ごはん／とうもろこし(冷凍)／無塩バター／じゃがいも	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお節／卵／クリーム(乳脂肪)／クリームチーズ／ヨーグルト(全脂無糖)／豚、ゼラチン	玉葱／人参／ぶなしめじ／こねぎ／トマト／パセリ／いちご	牛乳 いちごのパバロア 牛乳 お菓子		22 月	ごはん 魚のバター醤油焼き 白和え 運根のスープ	焼きふ(車ふ)／無塩バター／上白糖／ごはん／小麦(玄穀・国産・普通)／さつまいも／ごま(いり)／サラダ油	牛乳／木綿豆腐／かつお節／こんぶ	ぶなしめじ／えのきたけ／ほうれん草／人参／れんこん／はくさい／こねぎ	牛乳 おふのラスク 牛乳 おふのラスク	
6 土	和風スパゲティ もやしと竹輪の和え物 みかん缶	サブレ／スパゲティ／ごま(乾)／ごま油／上白糖／塩せんべい	牛乳／まぐろ缶詰(水煮フレーグイト)／まぐろ缶詰(油漬フレーグイト)／焼き竹輪	ぶなしめじ／もやし／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 お菓子 牛乳 お菓子		23 火	ゆかりごはん 鶏のから揚げ チキン南蛮 鮭のポテトグラタン 人参しりしり チョコレギサラダ	サブレ／ごはん／小麦粉／サラダ油／上白糖／じゃがいも／小麦(玄穀・国産・普通)／無塩バター／ごま油／マカロニ	牛乳／カットわかめ／鶏成鶏肉モモ(皮付き)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／卵／プロセスチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーグイト)／鶏成鶏肉さき身...	きゅうり／玉葱／人参／こねぎ／レタス／キャベツ	牛乳 お菓子 牛乳 マカロニかりんとう	
8 月	ごはん 魚の竜田揚げ 卵の花炒め 玉ねぎとしめじの味噌汁	焼きふ(車ふ)／無塩バター／上白糖／ごはん／でんぶ／大豆油／とうもろこし(冷凍)／さつまいも／サラダ油／白ごま(いり)	牛乳／まさば／七訂削除(おから)／油揚げ／七訂削除(ほしひじき)／かつお節／こんぶ	しょうが／こねぎ／人参／干し椎茸／ごぼう／玉葱／ぶなしめじ	牛乳 大学芋 牛乳 おふのラスク		24 水	ごはん ポークビーンズ 大根サラダ さつま汁	さつまいも／ごはん／とうもろこし(冷凍)／上白糖／ごま(乾)／ごま油／こんにやく(精粉)／きょうざの皮	牛乳／豚ばら(脂身付)／大豆(水煮缶詰)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお節／こんぶ	青ピーマン／玉葱／ぶなしめじ／だいこん／きゅうり／人参／こねぎ／いちご／パインアップル／バナナ／キウイフルーツ	牛乳 フルーツピザ 牛乳 ふかし芋	
9 火	お弁当の日	上白糖／強力粉(1等)／無塩バター	牛乳	りんご	牛乳 ちぎりパン 牛乳 焼きりんご		25 木	キャベツのクリームパスタ 竹輪ともやしの炒め物 大豆のトマトスープ	食パン(市販品)／上白糖／とうもろこし(冷凍)／小麦(玄穀・国産・普通)／無塩バター／スパゲティ／サラダ油／プレミックスペン(ホットケーキ用)	牛乳／ベーコン／豆乳／焼き竹輪／豚ひき肉／大豆(水煮缶詰)／ゆで小豆缶詰／卵	キャベツ／玉葱／ほうれん草／もやし／人参／にら／トマト／トマト缶詰(ホール)	牛乳 ラスク 牛乳 ラスク	
10 水	お芋パン オムレツ きゅうりのカニカマ和え キャベツとハムのスープ	上白糖／ロールパン／でんぶ／ごま(いり)／マカロニ	牛乳／卵／合ミンチ／プロセスチーズ／かに風味／かまぼこ／ロースハム／きな粉(大豆)	青ピーマン／玉葱／赤ピーマン／きゅうり／切干しだいこん／キャベツ	牛乳 マカロニ黄粉 牛乳 お菓子		26 金	ごはん コンゴ飯 シチューカツ ポテトサラダ パンパキンスープ	焼きふ(車ふ)／上白糖／ごはん／とうもろこし(冷凍)／サラダ油／小麦粉／パン粉(乾燥)／じゃがいも／白玉粉	牛乳／プロセスチーズ／卵／魚肉ソーセージ／豆乳	きゅうり／西洋かぼちゃ／バナナ／キウイフルーツ／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツポンチ 牛乳 おふのピザ	
11 木	豚汁うどん 大豆のサラダ オレンジ	焼きふ(車ふ)／上白糖／うどん(乾)／サラダ油／プレミックスペン(ホットケーキ用)／白玉粉	牛乳／プロセスチーズ／豚ばら(脂身付)／かつお節／こんぶ／大豆(水煮缶詰)／きな粉(大豆)	はくさい／こねぎ／ごぼう／人参／干し椎茸／きゅうり／トマト／パレンシアオレンジ	牛乳 もちもちドーナツ 牛乳 おふのピザ		27 土	たまごサンドイッチ カラフルサラダ カレースープ	サブレ／コッペパン(市販品)／上白糖／ごま油／じゃがいも／塩せんべい	牛乳／卵／まぐろ缶詰(水煮フレーグイト)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	トマト／きゅうり／黄ピーマン／レタス／人参／玉葱	牛乳 お菓子 牛乳 お菓子	
12 金	わかめ卵ごはん ギョロツケ じゃが芋と厚揚げの煮物 おふのすまし汁	さつまいも／ごはん／上白糖／パン粉(乾燥)／小麦(玄穀・国産・普通)／サラダ油／じゃがいも／焼きふ(車ふ)／ぎょうざの皮	牛乳／カットわかめ／卵／かつお節／こんぶ／ベーコン／プロセスチーズ	しょうが／玉葱／人参／さいいんげん／干し椎茸／こねぎ／青ピーマン	牛乳 餃子ピザ 牛乳 ふかし芋		29 月	ごはん さばのゴマみそ焼き しゃきしゃきサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ふ)	ごはん／ごま(いり)／上白糖／ごま油／ごま(乾)／焼きふ(車ふ)／でんぶ	牛乳／まさば／あらめ(蒸し干し)／さつま揚げ／かつお節／こんぶ／豆乳／きな粉(大豆)	りんご／人参／さいいんげん／もやし／きょうな／玉葱／こねぎ	牛乳 りんご 牛乳 お菓子	
13 土	シチューオンライス やみつききゅうり バナナ	サブレ／ごはん／じゃがいも／小麦(玄穀・国産・普通)／ごま(乾)／ごま油／塩せんべい	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	人参／玉葱／ぶなしめじ／パセリ／きゅうり／バナナ	牛乳 お菓子 牛乳 お菓子		30 火	チャーハン チャプチェ ナムル わかめスープ	上白糖／ごはん／とうもろこし(冷凍)／春雨／ごま油／とうもろこし(冷凍)／ごま(いり)／ごま(乾)／小麦(玄穀・国産・普通)／無塩バター	牛乳／ベーコン／蒸しかまぼこ／焼き竹輪／卵／合ミンチ／カットわかめ	玉葱／こねぎ／ほうれん草／干し椎茸／人参／赤ピーマン／もやし／きゅうり／えのきたけ	牛乳 卵ドーナツ 牛乳 お菓子	
15 月	ハンバーガー ベーコンとじゃがいものサラダ クラムチャウダー	サブレ／コッペパン(市販品)／パン粉(乾燥)／上白糖／じゃがいも／とうもろこし(冷凍)／無塩バター／小麦(玄穀・国産・普通)	牛乳／合ミンチ／卵／ベーコン／ウィンナー／生クリーム	玉葱／レタス／さいいんげん／人参／さくらんぼ(缶詰)	牛乳 プリン 牛乳 お菓子		31 水	ごはん 魚のおろし煮 ほうれん草の卵炒め	マカロニ／上白糖／ごはん／強力粉(2等)／小麦(玄穀・国産・普通)	牛乳／きな粉(大豆)／まさば(脂身付)／油揚げ／豚ばら(脂身付)／かつお節／こんぶ／寒天	だいこん／しょうが／ほうれん草／玉葱／人参／はくさい／こねぎ／日本かぼちゃ／ごぼう／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 牛乳寒天 牛乳 マカロニ黄粉	

...ひな祭り行事食、お誕生日会メニュー

...お別れパーティーメニュー