

3月の献立表

日	曜日	10時おやつ (キッズ)	献立名		15時おやつ (ファミリー)	食品名		
						血・肉・骨をつくる	力と体温となる	からだの調子を整える
1	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン いも天 のり酢和え	オレンジゼリー	ドーナツ	豚肉、卵 かまぼこ、のり	中華麺 さつまいも	もやし、コーン、ねぎ ほうれん草、人参
2	日							
3	月	牛乳 ビスコ	ちらし寿司 ごま和え つみれ汁	フルーツ	ごまクッキー	卵、桜でんふ つみれ	米 ごま	人参、れんこん、かんぴょう、絹さや 菜の花、人参、しめじ フルーツ 玉ねぎ、ねぎ
4	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス ドレッシングサラダ フルーツヨーグルト		黒鶏煮しパン	牛肉 ハム ヨーグルト	米	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン みかん缶、パイナップル
5	水	牛乳 クラッカー	パン チキンサラダ 野菜たっぷりスープ ソーズ焼きそば しゅうまい けんちん汁	フルーツ 牛乳 大豆としいり炒り煮 フルーツ	昆布たくあん おにぎり	ささみ 牛乳 鶏肉 大豆、いりこ ウインナー しゅうまい 豆腐、鶏肉	パン ごま	キャベツ、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ 大根、ごぼう、ねぎ
6	木	牛乳 ウエハース	エビピラフ ミートボールのデミソース煮 野菜スープ	フルーツ	フライドポテト		焼きそば類	
7	金	牛乳 ビスケット	<3月誕生会メニュー> 魚の竜田揚げ 切干大根の中華和え	ご飯 吸い物 ケーキ	フルーチェ	魚 わかめ シーチキン	米	トマト 玉ねぎ、ねぎ 切干大根、人参、きゅうり
8	土	牛乳 せんべい	エビピラフ ミートボールのデミソース煮 野菜スープ	フルーツ	せんべい	えび ミートボール 鶏肉	米 じゃがいも	玉ねぎ、パプリカ、コーン ブロッコリー、玉ねぎ キャベツ、人参
9	日							
10	月	牛乳 ビスコ	ご飯 魚の煮付け がんも煮	かぼちゃサラダ 吸い物 フルーツ	チーズまんじゅう	魚 がんも	米	かぼちゃ、人参、きゅうり 小松菜、しめじ フルーツ
11	火	牛乳 クラッカー	<き1くみりクエストメニュー> 三色丼 ツナサラダ	卵スープ ケーキ	ジャムサンド	鶏挽肉、卵、桜でんふ シーチキン	米	玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、人参
12	水	牛乳 チーズ	パン 中華風コーンスープ ハンパンジーサラダ	フルーツ 牛乳	鮭おにぎり	卵、ベーコン ささみ	パン	フルーツ 玉ねぎ、人参、もやし、コーン キャベツ、きゅうり
13	木	牛乳 ウエハース	<き2くみりクエストメニュー> ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ	ポテトサラダ 中華スープ ケーキ	フルーツゼリー	鶏肉 ハム	米 スバゲティ じゃがいも	人参、きゅうり チンゲン菜、玉ねぎ、ねぎ
14	金	牛乳 ビスケット	麦ご飯 魚のマヨチーズ焼き スマイルポテト	マーボ春雨 みそ汁 フルーツ	きな粉マカロニ	鶏挽肉 スキムミルク	米、押し麦 春雨 じゃがいも	玉ねぎ、人参 ほうれん草、えのき フルーツ
15	土	牛乳 せんべい	肉うどん かぼちゃフライ おかか和え	フルーツ	クリームコンフェ	豚肉 かまぼこ、かつお節	うどん	玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、もやし、人参 チンゲン菜、もやし、人参
16	日							
17	月	牛乳 クラッカー	ご飯 魚のニラ玉焼き ひじきの煮付け	吸い物 フルーツ	ヨーグルト煮しパン	卵 ひじき、ちくわ、大豆水煮	米	玉ねぎ、小松菜 にら トマト 人参、いんげん
18	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーマレード焼 粉ふきいも	磯香和え コンソメスープ フルーツ	ピザトースト	のり、かまぼこ ベーコン	米 じゃがいも	チンゲン菜、もやし、人参 キャベツ、玉ねぎ フルーツ
19	水	牛乳 かりんとう	パン 肉団子スープ カニカマサラダ	フルーツ 牛乳 キャンディチーズ	ふかしいも	肉団子 カニカマ	パン	フルーツ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト キャベツ、きゅうり、コーン
20	木							
21	金	牛乳 ウエハース	ご飯 魚の塩焼き 高野豆腐の卵とじ	吸い物 フルーツ	クラッカーサンド	魚 高野豆腐、卵	米 麩	ほうれん草 キャベツ フルーツ
22	土	牛乳 ビスコ	中華丼 梅肉和え もずくスープ	フルーツ	黒棒	豚肉、うずら卵 ちくわ もずく	米	玉ねぎ、人参、しいたけ、いんげん 玉ねぎ、人参、白菜、竹の子 キャベツ、きゅうり 竹の子、にら
23	日							
24	月	牛乳 せんべい	ご飯 魚のムニエル アスパラソテー	ごま酢和え みそ汁 フルーツ	さつまいもパイ	ささみ、わかめ 魚 油揚げ スキムミルク	米	キャベツ、きゅうり 大根、しめじ アスパラ、コーン フルーツ
25	火	牛乳 ビスケット	ご飯 酢焼き ちくわの磯辺揚げ	中華スープ フルーツ	プリン	鶏肉 ちくわ	米 春雨	チンゲン菜 玉ねぎ、人参、ピーマン、竹の子 フルーツ
26	水	牛乳 チーズ	パン かぼちゃスープ 海藻サラダ	フルーツ 牛乳	チーズおかかおにぎり	牛乳 鶏肉、スキムミルク 海藻ミックス、カニカマ	パン	フルーツ かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン
27	木	牛乳 クラッカー	麦ご飯 魚のゆかり焼き 刻み昆布の煮物	そうめん汁 フルーツ	さくさくメロンパン風	魚 刻み昆布、天ぷら	米、押し麦 そうめん 里いも	玉ねぎ、ねぎ ブロッコリー 人参、いんげん
28	金	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツのさっぱり和え フルーツ	フルーツ	フルーチェ	合挽肉、牛乳 わかめ	米、じゃがいも ごま	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、小松菜、コーン フルーツ
29	土							
30	日							
31	月	牛乳 ビスコ	ご飯 魚のトマトソースかけ 塩昆布和え	みそ汁 フルーツ	原宿ドッグ	油揚げ、スキムミルク 魚 ちくわ、塩昆布	米	白菜、しいたけ、ねぎ 玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマト、人参 キャベツ、きゅうり フルーツ