

平成31年3月分献立表



日/曜	献立名	おもな材料のはたらき		
		赤群	黄群	緑群
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1(金) ひなまつり会	おひな手まり寿司 すまし汁 りんご	味付けまぐろ缶 卵 しらす干し しょうゆ 豆腐 わかめ	さとう 油 ごはん	人参 かんぴょう 干しいたけ きゅうり りんご
2(土)	五目きしめん チーズ コーンサラダ	油揚 チーズ	干きしめん マヨドレ	人参 ほうれん草 ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン缶
4(月)	豚肉と大根のうま煮 ひじきのミルクィーサラダ ごはん	豚肉 ひじき ツナ缶	さとう マヨドレ ごはん	大根 人参 れんこん こんにやく さやいんげん ほうれん草
5(火)	マカロニ入りトマトスープ ブロッコリーのごまあえ 食パン	豚肉	油 じゃが芋 マカロニ すりごま 食パン	人参 玉ねぎ (冷) グリンピース ブロッコリー
6(水)	鮭の豆乳シチュー キャベツのソテー 食パン	生さけ 豆乳	油 上新粉 じゃが芋 油 食パン	人参 玉ねぎ パセリ コーン缶 キャベツ
7(木)	高野豆腐の卵とじ なばなのあえもの ごはん	高野豆腐 卵	さとう ごはん	人参 玉ねぎ みつば なばな
8(金) お別れ遠足	五目煮 白菜のみそ汁 ごはん	はんぺん 油揚 赤みそ	油 さとう ごはん	人参 大根 (冷) グリンピース 白菜
9(土)	五目中華 チーズ ツナサラダ	豚肉 チーズ ツナ缶	油 中華そば マヨドレ	白菜 人参 もやし ほうれん草 きゅうり 人参
11(月)	豚丼 すみそあえ	豚肉 わかめ 水煮あさり缶 白みそ	油 さとう ごはん さとう	人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん わけぎ
12(火)	さわらの煮付 じゃが芋の金平 りんご ごはん	さわら	さとう 油 さとう じゃが芋 ごはん	しょうが 人参 さやえんどう りんご
13(水)	チキンカツ ゆかりあえ パイン缶 ごはん	鶏肉	油 小麦粉 パン粉 食パン	キャベツ 人参 もやし パイン缶
14(木)	八宝豆腐 南瓜煮付 オレンジ ごはん	豆腐 豚肉	油 片栗粉 ごま油 さとう ごはん	しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎチンゲン菜 南瓜 オレンジ しめじ
15(金)	チキンソテー わかめスープ 食パン	鶏肉 わかめ	油 食パン	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン えのき草 あさつき
16(土)	五目きしめん チーズ ツナサラダ	油揚 チーズ ツナ缶	干きしめん マヨドレ	人参 ほうれん草 ねぎ しめじ きゅうり キャベツ
18(月)	豚肉と大根のうま煮 ひじきのミルクィーサラダ ごはん	豚肉 ひじき ツナ缶	さとう マヨドレ ごはん	大根 人参 れんこん こんにやく さやいんげん ほうれん草
19(火) 誕生会	煮込みハンバーグ 桃缶 ブロッコリーのごまあえ ごはん	豚挽肉 豆腐	片栗粉 すりごま ごはん	玉ねぎ 桃缶 ブロッコリー
20(水)	鮭の豆乳シチュー キャベツのソテー 食パン	生さけ 豆乳	油 上新粉 じゃが芋 油 食パン	人参 玉ねぎ パセリ コーン缶 キャベツ
22(金) お別れ会	鶏のからあげ パンバイキング コーンスープ サラダ	鶏肉 牛乳	油 片栗粉 パン マヨドレ ごはん	しょうが 白菜 パプリカ キャベツ きゅうり コーン缶
23(土)	五目中華 チーズ ツナサラダ	豚肉 チーズ ツナ缶	油 中華そば	白菜 人参 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり
25(月)	豚丼 すみそあえ	豚肉 わかめ 水煮あさり缶 白みそ	油 さとう ごはん さとう	人参 玉ねぎ しらたき さやいんげん わけぎ
26(火)	さわらの煮付 じゃが芋の金平 りんご ごはん	さわら	さとう 油 さとう じゃが芋 ごはん	しょうが 人参 さやえんどう
27(水)	チキンカツ ゆかりあえ パイン缶 ごはん	鶏肉	油 小麦粉 パン粉 ごはん	キャベツ 人参 もやし パイン缶
28(木)	八宝豆腐 南瓜煮付 オレンジ ごはん	豆腐 豚肉	油 片栗粉 ごま油 さとう ごはん	しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎチンゲン菜 南瓜 オレンジ しめじ
29(金)	チキンソテー わかめスープ 食パン	鶏肉 わかめ	油 食パン	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン えのき草 あさつき
30(土)	五目きしめん チーズ コーンサラダ	油揚 チーズ	干きしめん マヨドレ	人参 ほうれん草 ねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン缶

※献立は多少変更する場合があります。

