3月 使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
2 日月	牛乳	こしひかり さといも	油 ごま油 ごま	高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ ねぎ
	ご飯	かたくり粉 砂糖		さけ かつおぶし			にんにく しょうが もやし
	高野豆腐のみそ汁						コーン
	鮭と里芋の揚げ煮						
	コーンおひたし						
3 日火	牛乳 ちらしずし きざみのり	こしひかり 砂糖	ごま	あさり 鶏肉 みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	れんこん しいたけ ねぎ
	あさりのすまし汁	甘酒 杏仁豆腐					えのきたけ だいこん もやし
	鶏肉の甘酒みそ焼き						きゅうり もも りんご
	三色和え						
	ももの杏仁豆腐						
4 日水	牛乳	こしひかり	油 ごま	鶏肉 かれい	牛乳 チーズ	にんじん トマト	だいこん ねぎ
	ご飯	かたくり粉 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	みそ 大豆 ハム			えのきたけ きゅうり
	うすくず汁						
	カレイのかんずりごまソース						
	チーズ入り大豆サラダ						
5 日木	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま油 油 ごま	豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ しいたけ
	ご飯	砂糖 小麦粉 パン粉					玉ねぎ たくあん
	けんちん汁						キャベツ きゅうり
	肉じゃがコロッケ						
	たくあん和え						
6 日金	牛乳	米粉パン	バター ホワイトルウ 油	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ
	花パン	じゃがいも 砂糖		鶏肉 豚肉 卵			マッシュルーム きゅうり
	クラムチャウダー						
	煮込みハンバーグ						
	ミモザサラダ						
9 日月	牛乳	こしひかり 砂糖	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にら
	ご飯	かたくり粉 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ごま	みそ 鶏肉			しょうが にんにく 玉ねぎ
	ヤージャン豆腐						たけのこ しいたけ
	焼きぎょうざ						きゅうり コーン
	中華風ポテトサラダ						
10 日火	牛乳	こしひかり 砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい ねぎ
	ご飯	パン粉 かたくり粉		みそ さわら ハム			切干大根 きゅうり
	鶏団子汁						コーン 玉ねぎ
	さわらの西京焼き						
	切干大根のごまネーズ和え						
11 日水	牛乳 ご飯	こしひかり はるさめ	油	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう えのきたけ たけのこ
	沢煮椀	かたくり粉 クレープ		かつおぶし		こまつな	しょうが キャベツ
	鶏肉のから揚げ						ブルーベリー
	キャベツのおひたし						
	ブルーベリークレープ						
12 日木	牛乳	こしひかり 砂糖	ホワイトルウ バター 油	えび いか ほたて	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン ぶなしめじ
	カレー風味ライス			白いんげん ツナ		ブロッコリー	キャベツ しらぬひ
	魚介のドリア						
	ツナとブロッコリーのサラダ						
	柑橘果物						
13 日金	牛乳	米粉めん	油 ごま バター	豚肉 大豆 豆乳 みそ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし
	米粉めん	さつまいも 砂糖				こまつな	きくらげ ねぎ キャベツ
	豆乳坦々スープ						
	磯香和え						
	キャラメルポテト						
16 日月	牛乳	こしひかり 大麦	油 カレールウ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく 玉ねぎ
	麦ごはん	じゃがいも	オリーブ油				グリーンピース キャベツ
	チキンカレー						コーン
	アスパラソテー						

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
17 日火	牛乳	こしひかり 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ
	ご飯	かたくり粉		鶏肉 かまぼこ みそ			ぶなしめじ しょうが
	すき焼き風煮						れんこん キャベツ コーン
	豆腐ハンバーグきのこソース						玉ねぎ
	れんこんのみそマヨ和え						
18 日水	牛乳 赤飯 ごましお	こしひかり もち米	ノンエッグマヨネーズ	あずき ゆば	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ねぎ 玉ねぎ
	お祝いすまし汁	マカロニ ケーキ		なると 卵 大豆 ツナ			キャベツ きゅうり
	厚焼き玉子						
	和風マカロニサラダ						
	お祝いケーキ						
19 日木	牛乳	こしひかり じゃがいも	油	豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ
	ご飯	春巻きの皮		ウインナー ツナ	チーズ のり		ねぎ もやし
	わかめのみそ汁						
	ウインナーチーズ春巻き						
	のり酢和え						
23 日月	牛乳	こしひかり トック	油 ごま ごま油	豚肉 たまご 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ にんにく
	ご飯	砂糖 小麦粉					しょうが ぜんまい 白菜
	トックスープ						もやし レーズン
	ビビンバ						
	マーラーカオ						
日							
日							
日							
日							
日							
日							
日							