

3月の献立

日付	曜日	献立	材 料			調 味 料
			赤	黄	緑	
1 ・ 15	土	タコライス	ぶた肉 チーズ	米 油	人参 玉ネギ キャベツ にんにく	トマトピューレ トマトケチャップ 醤油 塩 カレー粉 こしょう 酒
		野菜スープ			玉ネギ 人参 キャベツ	コンソメ 塩
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
3	月	おせんべい		おせんべい		
		お茶				
		洋風ちらし寿司	ツナ缶 のり	米	コーン缶 人参	酢 砂糖 塩 マヨネーズ
4	火	すまし汁	とり肉		えのき 長ネギ	だし汁 塩 醤油
		とりの照り焼き	豆腐	こんにゃく	小松菜 にんじん	砂糖 醤油 みりん
		小松菜の白和え	豆腐	こんにゃく	小松菜 にんじん	醤油 砂糖 塩 ごま
5	水	ひな祭リスコーン	豆乳 豆乳ホイップ	小麦粉 油	イチゴジャム	ベーキングパウダー 砂糖 抹茶
		ひなあられ				
		牛乳	牛乳			
6	木	レバー入りドライカレー	ぶた肉 豚レバー	米 油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ネギ 人参 ピーマン レーズン	塩 カレー粉 コンソメ 砂糖 酒 トマトピューレ トマトケチャップ
		ポパイスープ			ほうれん草 玉ネギ	コンソメ 塩
		大豆のサラダ	大豆 ツナ缶		きゅうり 人参 キャベツ	みそ マヨネーズ 砂糖
7	金	ボンテケーショ	粉チーズ 牛乳 卵	小麦粉 白玉粉 油		
		牛乳	牛乳			
		ごはん				
8	土	鶏汁	とり肉	米 油	ごぼう 長ネギ	鶏ガラ 砂糖 みりん 酒 醤油
		★サバのみぞ煮	サバ		長ネギ しょうが	みそ 砂糖 みりん
		★ほうれん草の納豆和え	納豆		ほうれん草 人参 もやし	醤油 砂糖 削り節
9	土	マーフルケーキ	卵 牛乳 生クリーム	小麦粉 バター		ココア ベーキングパウダー 砂糖 バニラエッセンス
		牛乳	牛乳			
		ごはん				
10	月	つぼん汁	とり肉 焼き豆腐 ちくわ	米 里芋 こんにゃく	しいたけ 人参 大根 ごぼう	だし汁 醤油 酒
		とり肉と野菜のうま煮	とり肉	じゃが芋 こんにゃく 油	玉ネギ 人参 さやいんげん	砂糖 醤油
		フロッコリーのごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		ブロッコリー	かつお節 醤油 砂糖 ごま
11	火	レバぼて (★レバのカルン揚げ)	豚レバー	片栗粉 油 じゃが芋	にんにく しょうが	酒 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 ごま
		牛乳	牛乳			
		ごはん				
12	水	リーフパン		リーフパン		
		かぶと竹輪のスーフ	豆乳 ちくわ		かぶ かぶの葉 コーン缶	コンソメ 塩
		大豆入りミートローフ	ぶた肉 とり肉 大豆 豆乳	パン粉	玉ネギ 人参	塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ
13	木	★ハワイアンサラダ		油	キャベツ きゅうり バイン缶	酢 砂糖 塩
		人参としらすのおこわおにぎり	しらす	米 もち米	人参	だし汁 砂糖 みりん 醤油 塩
		牛乳	牛乳			
14	金	ハヤシライス	ぶた肉	米 油	玉ネギ マッシュルーム缶	ハヤシルー トマトピューレ 砂糖 コンソメ
		野菜スープ			玉ネギ 人参 キャベツ	コンソメ 塩
		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
15	土	おせんべい		おせんべい		
		お茶				
		ごはん				
16	日	豆乳コーンスーフ	豆乳	米	コーン缶	コンソメ 塩
		チキンチャップ	とり肉	片栗粉 油	玉ネギ 人参	砂糖 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
		★マカロニサラダ(ツナ)	ツナ缶	マカロニ	人参 きゅうり 玉ネギ	塩 マヨネーズ
17	月	チーズケーキ	クリームチーズ 生クリーム 卵	小麦粉	レモン	砂糖
		牛乳	牛乳			
		ごはん				
18	火	★ジャージャー麺	ぶた肉	中華麺 油 片栗粉	しょうが 玉ネギ きゅうり	醤油 砂糖 みそ 鶏ガラ
		高野豆腐の中華スープ	高野豆腐		玉ネギ あさつき	鶏ガラ 醤油 塩
		小松菜とひじきのナムル	ひじき		小松菜 人参 大豆もやし	砂糖 醤油 ごま油
19	水	★スイートポテト	豆乳	さつま芋 油		メープルシロップ
		牛乳	牛乳			
		ごはん				
20	木	すまし汁	ぶた肉 豆腐	米 油 片栗粉	えのき 小松菜	だし汁 塩 醤油
		ぶた豆腐のネギにらみそ炒め	ぶた肉 豆腐	油 片栗粉	長ネギ にら しょうが	みそ 酒 砂糖 醤油
		栄養きんぴら	しらす ちくわ	しらたき	ごぼう 人参	醤油 砂糖 みりん ごま油
21	金	抹茶マーフルクッキー		バター 小麦粉		砂糖 抹茶
		牛乳	牛乳			
		ごはん				
22	土	肉団子スープ	とり肉 高野豆腐	米 春雨 片栗粉	長ネギ しょうが にんにく 白菜 人参 玉ネギ	みそ みりん 酒 鶏ガラ 醤油
		サケの香味焼き	サケ		長ネギ	ごま みりん 醤油
		金時豆のしょうゆ煮	金時豆			砂糖 醤油
23	日	ツナマヨ煮しパン	ツナ缶 豆乳	小麦粉 油		ベーキングパウダー 砂糖 マヨネーズ
		牛乳	牛乳			
		ごはん				