



2021年3月 献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・牛乳・お茶など）がつきます
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

日	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	15 (月)
献立名	① 牛どんぶり ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ りんご	① オープンオムレツ ② イタリアンスパゲッティ ③ みそ汁 ④ バナナ	① ちらし寿司 ② 肉団子のケチャップからめ ③ 花心のすまし汁 ④ いちご	① 麻婆豆腐 ② 蒸しシューマイ ③ みそ汁 ④ パイン缶	① さわらの塩焼き ② 菜の花のお浸し ③ みそ汁 ④ いよかん	① 焼きそば ② みそ汁 ③ りんご	① 春の炊き込みごはん ② ししゃもの天ぷら ③ チーズ ④ かき玉汁 ⑤ いよかん	① スキムミルク入り魚団子 ② ひじきサラダ ③ みそ汁 ④ バナナ	① 鶏肉のケチャップからめ ② ビーフンの炒め物 ③ みそ汁 ④ オレンジ	① 豚肉の香り焼き ② ポテトサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 赤魚と豆腐の煮つけ ② ほうれん草とキャベツのお浸し ③ みそ汁 ④ パイン缶	① チキンライス ② 野菜スープ ③ オレンジ	① 親子どんぶり ② えんどうとパプリカの炒め物 ③ りんご
材 料	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油	① ● 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ② スパゲッティ ●● ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 米 海老 蓮根 人参 椎茸 あなご ● 錦糸卵 絹さや のり すし酢 みりん ② 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ パン粉 ケチャップ しょう油 胡麻 ③ えのき 花麩 みつ葉 わかめ しょう油 みりん 酒	① 豆腐 牛ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 たら にんにく 生姜 赤みそ スープストック 片栗粉 しょう油 ② 玉ねぎ えび すり身 ゼラチン 豚脂 ● 卵 小麦粉 大豆製品 ③ 白菜 えのき ねぎ みそ	① さわら レモン ② 菜の花 人参 春キャベツ かつお節 しょう油 ③ さつまいも 油揚げ ねぎ みそ	① 中華そば 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 青のり お好みソース ウスターソース ケチャップ ② じゃがいも えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 油揚げ 竹の子 人参 椎茸 絹さや しょう油 みりん ② ししゃも ● 卵 小麦粉 ③ ▲ キャンディチーズ ④ 豆腐 ● 卵 えのき わかめ 白ねぎ しょう油 みりん 酒	① すり身 人参 玉ねぎ グリーンピース ● 卵 ▲ スキムミルク 小麦粉 しょう油 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 コーン 玉ねぎ 酢 しょう油 みりん ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 鶏肉 片栗粉 ケチャップ りんご酢 パイン缶 みりん ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ たら しょう油 ③ かぼちゃ わかめ ねぎ みそ	① 豚肉 玉ねぎ 人参 にんにく みそ しょう油 ② じゃがいも ●● ハム 人参 キャベツ ブロッコリー レモン ● マヨネーズ 酢 ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 赤魚 豆腐 生姜 しょう油 みりん 酒 ② ほうれん草 キャベツ かにスティック 人参 かつお節 しょう油 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ コンソメ ② ウィンナー 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 コンソメ しょう油	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 椎茸 ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② スナックえんどう ポークビッツ 赤パプリカ 黄パプリカ
おやつ	① 豆乳プリン ② ビスケット	① きな粉むすび	① ミニアメリカドック	① フルーツヨーグルト	① クロックムッシュ	① せんべい	① マカロニのあべ川風	① ココア蒸しパン	① フライドポテト ② ミニゼリー	① ミルクシュガーパン	① ぶどうゼリー ② せんべい	① ビスケット	① しらすとわかめのおむすび
材 料	① 豆乳プリンの素 ▲ 牛乳 ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 きな粉	① 小麦粉 パン粉 魚肉すり身	① ▲ ヨーグルト バナナ パイン缶	① ▲ 食パン ▲ チーズ ●● ハム ● マヨネーズ	① もち米	① マカロニ きな粉	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① ぶどうジュース ゼリーの素 ② もち米	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 米 しらす干し わかめ

日	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	
献立名	① 豚肉といんげんの甘辛煮 ② チーズサラダ ③ みそ汁 ④ バナナ	① カレーライス ② トッピング ③ ヨーグルト和え	① 鮭の西京焼き ② 小松菜の中華炒め ③ みそ汁 ④ いよかん	① 新じゃがの炒め煮 ② 春キャベツのしらす和え ③ みそ汁 ④ パイン缶	① 豚肉のみそ焼き ② おからサラダ ③ みそ汁 ④ りんご	① 牛肉のチャブチェ ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁 ④ いよかん								① ハンバーグ ② 野菜炒め ③ みそ汁 ④ バナナ
材 料	① 豚肉 いんげん 生姜 しょう油 ② ▲ チーズ じゃがいも りんご きゅうり 枝豆 レモン ● マヨネーズ 酢 ③ キャベツ 竹輪 ねぎ みそ	① 米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ コーン ▲ 粉乳 ▲ カレールー ケチャップ ウスターソース お好みソース しょう油 ② ポークビッツ ▲ ダイスチーズ スナックえんどう ③ ▲ ヨーグルト みかん缶 パイン缶	① 鮭 白みそ みそ しょう油 酒 みりん ② 豚肉 小松菜 人参 もやし しめじ ごま油 スープストック ③ 豆腐 玉ねぎ ねぎ みそ	① 牛肉 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース しょう油 みりん ② ほうれん草 人参 キャベツ しらす干し 油揚げ しょう油 ③ 白菜 えのき ねぎ みそ	① 豚肉 玉ねぎ ねぎ 胡麻 白みそ 酒 しょう油 みりん ② おから ●● ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり ● マヨネーズ カレー粉 酢 ③ キャベツ 油揚げ ねぎ みそ	① 春雨 牛肉 玉ねぎ たら 人参 胡麻 スープストック しょう油 赤みそ 豆板醤 酒 ② かぼちゃ ●● ベーコン 玉ねぎ パセリ ▲ チーズ ③ 豆腐 わかめ ねぎ みそ								① 鶏肉 玉ねぎ パン粉 牛脂 しょう油 赤ワイン ▲ 乳製品 ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン スープストック しょう油 ③ さつまいも ふ ねぎ みそ
おやつ	① ポップコーン ② せんべい ブルーン	① コーンフレーク	① 卵トースト	① フルーツポンチ	① かぼちゃマフィン	① バナナ ② ビスケット							① チーズ ② せんべい	
材 料	① ポップコーン ② もち米 ブルーン	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① ▲ 食パン ● ゆで卵 ● マヨネーズ ▲ チーズ 青のり	① マスカットゼリー みかん缶 バナナ	① 豆乳 かぼちゃ 米粉	① バナナ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品							① ▲ キャンディチーズ ② もち米	