

平成27年度 3月の献立表

☆ 主食は、毎日つきます
 麺類・パン以外の日は、ごはんがつきます
 ☆ ●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
 ☆ 果物は、毎日つきます
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	14 (月)	15 (火)
献立名	① チキン南蛮 ② 白菜の胡麻和え ③ みそ汁	① あじの焼き浸し ② 小松菜の炒め物 ③ みそ汁	① 牛肉とごぼうの煮物 ② かぼちゃの黒胡麻和え ③ みそ汁	① 豚のミルフィーユ ② ポテトサラダ ③ みそ汁	① クリームパスタ ② 菜の花の炒め物 ③ みそ汁	① 牛肉のんにくバター煮 ② 小松菜のおかか和え ③ みそ汁	① 白身魚のムニエル ② キャベツの胡麻和え ③ みそ汁	① アスパラのささ身ロール天ぷら ② チンゲン菜の中華炒め ③ みそ汁	① ほうれん草のグラタン ② 三色ソテー ③ みそ汁	① ソーセージのパンケーキ ② ポトフ ③ みそ汁	① うどん入り茶わん蒸し ② 小松菜の煮浸し ③ みそ汁	① 鶏肉とごぼうの天ぷら ② 白菜のピーマン炒め ③ みそ汁	① 野菜の牛肉巻き ② ひじきの五目煮 ③ みそ汁
材 料	① 鶏肉 玉ねぎ 人参 パセリ ● 卵 レモン 酢 ● マヨネーズ しょう油 ② 白菜 ほうれん草 人参 胡麻 しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① あじ 椎茸 エリンギ 白ねぎ ▲ コンソメ しょう油 酢 ② 豚肉 小松菜 人参 ▲ スープストック しょう油 ③ さつまいも ねぎ みそ	① 牛肉 ごぼう 人参 絹さや 胡麻 しょう油 酒 ② かぼちゃ いんげん 黒胡麻 しょう油 ③ キャベツ ねぎ みそ	① 豚肉 しそ ▲ チーズ ● 卵 小麦粉 パン粉 ② ジャがいも ● ハム 人参 キャベツ きゅうり ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① スパゲッティ ツナ アスパラ 玉ねぎ 人参 パセリ ▲ バター ▲ 生クリーム ② 菜の花 コーン 人参 ▲ バター ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 牛肉 しめじ にんにく しょう油 ▲ バター ② 小松菜 人参 キャベツ かつお節 しょう油 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① めんたい ▲ バター 小麦粉 ② キャベツ 人参 竹輪 胡麻 しょう油 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① アスパラ ささ身 人参 ● 卵 小麦粉 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 ▲ スープストック ③ キャベツ ねぎ みそ	① ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ ● 卵 ▲ チーズ ▲ 牛乳 ▲ バター 小麦粉 ▲ バター ② 人参 コーン アスパラ ▲ バター ③ さつまいも ねぎ みそ	① ソーセージ とうもろこし ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター ケチャップ 小麦粉 ベーキングパウダー ② スパゲッティ ●▲ ベーコン 人参 玉ねぎ ピーマン セロリ 大豆 トマト缶 コンソメ	① うどん 鶏肉 椎茸 人参 かまぼこ ● 卵 しょう油 みりん ② 小松菜 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ もやし ねぎ みそ	① 鶏肉 ごぼう ● 卵 黒ごま 小麦粉 ② ピーマン ●▲ ベーコン 白菜 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 牛肉 人参 アスパラ ② ひじき 鶏肉 人参 油揚げ いんげん しょう油 みりん ③ ジャがいも ねぎ みそ

日	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)
献立名	① 白身魚のホイル焼き ② ほうれん草のココット ③ みそ汁	① カレードリア ② コンソメスープ ③ みそ汁	① 豚肉と大豆の煮物 ② かぼちゃのチーズ焼き ③ みそ汁	① 海鮮チヂミ ② ほうれん草のお浸し ③ みそ汁	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② さつまいもサラダ ③ みそ汁	① 鮭のちゃんちゃん焼き ② アスパラソテー ③ みそ汁	① チキンカレー ② 絹さやの卵とじ ③ みそ汁	① 豚肉の角煮 ② ジャがいものきんぴら ③ みそ汁	① 鶏の山賊焼き ② 青菜の炒め物 ③ みそ汁	① 豚肉と野菜の揚げ浸し ② 切干大根の煮物 ③ みそ汁	① 菜の花のパスタ ② 海老とブロッコリーのタルタル ③ みそ汁	① お好みキャベツ ② パンプキンドレッシング ③ みそ汁	① タンドリーチキン ② カリフラワーの胡麻酢和え ③ みそ汁
材 料	① めんたい えのき しめじ ねぎ 酒 しょう油 ② ほうれん草 玉ねぎ ● 卵 ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー コーン マッシュルーム カレー粉 ▲ 牛乳 小麦粉 ▲ バター ▲ チーズ コンソメ ② ポークピッツ 玉ねぎ 人参 キャベツ ジャがいも パセリ コンソメ	① 豚肉 大豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ 切り昆布 グリーンピース しょう油 みりん ② かぼちゃ 玉ねぎ ▲ チーズ ③ キャベツ ねぎ みそ	① いか 海老 赤ピーマン 玉ねぎ にら ● 卵 胡麻 小麦粉 胡麻油 酢 しょう油 ② ほうれん草 キャベツ 人参 かつお節 しょう油 ③ ジャがいも ねぎ みそ	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② さつまいも ● ハム きゅうり キャベツ 人参 ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 豆腐 ねぎ みそ	① 鮭 玉ねぎ えのき しめじ キャベツ 人参 ねぎ ● マヨネーズ みそ ② 人参 コーン アスパラ ポークピッツ ▲ バター ③ かぼちゃ ねぎ みそ	① 米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも 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 しょう油 ② 絹さや ● 卵 玉ねぎ もやし しょう油	① 豚肉 白ねぎ 生姜 酒 みりん しょう油 ② 鶏肉 ジャがいも 人参 竹輪 いんげん 胡麻 しょう油 みりん ③ 玉ねぎ ねぎ みそ	① 鶏肉 にんにく 玉ねぎ オレンジジュース りんごジュース 白ねぎ しょう油 ② チンゲン菜 ● ハム 人参 コーン ▲ スープストック ③ もやし ねぎ みそ	① 豚肉 ごぼう かぼちゃ アスパラ 片栗粉 しょう油 みりん ② 切干大根 油揚げ 人参 椎茸 いんげん しょう油 みりん ③ キャベツ ねぎ みそ	① スパゲッティ 菜の花 春キャベツ マッシュルーム ●▲ ベーコン 玉ねぎ ▲ シチューの素 ▲ 生クリーム ▲ 牛乳 ② ブロッコリー 海老 ● 卵 ● マヨネーズ レモン 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① キャベツ 豚肉 ● 卵 竹輪 ねぎ 紅しょうが かつお節 青のり 胡麻油 お好みソース ② かぼちゃ ●▲ ベーコン 玉ねぎ きゅうり レモン 酢 ③ 白菜 ねぎ みそ	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② カリフラワー ささ身 人参 きゅうり 胡麻 しょう油 ごま油 酢 酒 ③ 玉ねぎ ねぎ みそ