



3月献立表



※午前・午後のおやつ()は卵・乳の含まれるおやつになります。

日・曜日	献立	材料	午前10時	午後3時
1 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	おにぎり あさづけ
	ナポリタンスパゲティ	カットスパゲティ・ウインナー・ぶたロースにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・あぶら・ケチャップ・しお・こしょう・ダイストマト・デミグラスソース・ウスターソース・しょうが		
	はなやさいのサラダ	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・かにかまぼこ(アレルゲンなし)・す・さとう・しお・オリーブオイル		
2 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	サーターアン ダギー (卵・乳)
	はっぼうさい	ぶたバラにく・えび・いか・キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこみずに・ほししいたけ・ねぎ・ごまあぶら・さとう・しょうゆ・とりがら・かたくりこ		
	ちゅうかふうコーン スープ	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・クリームコーン・コーン・パセリ・たまご・とりがら・しょうゆ・しろワイン		
3 (金)	ちらしずし・牛乳	こめ・さけ・だしこんぶ・じょうはくとう・す・とりにく・にんじん・たけのこ・ごぼう・ほししいたけ・いんげん・あぶらあげ・さとう・しょうゆ/ぎゅうにゅう	菓子類 かきもち (おかき)	りんご クッキー (卵・乳)
	とりつくねのてりやき	とりミンチ・かたくりこ・しろねぎ・しょうゆ・みりん・さけ・さとう		
	ゆでやさい	キャベツ・にんじん		
	ふのすましじる	はなふ・わかめ・しいたけ・みつば・しょうゆ・だしこんぶ・かつおぶし ひな祭り献立		
4 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あられ	オレンジ せんべい
	ビーフカレー	ぎゅうロースにく・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・グリーンピース・あぶら・にんにく・りんご・しお・こしょう・ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・とりがら・カレーフレーク		
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき・さとう・しょうゆ・しらすぼし・にんじん・きゅうり・ほしがたチーズ・しろごま・ごまあぶら・す		
	ぶどうゼリー	ぶどうジュース・アガー・さとう・ホイップクリーム(乳)・フルーツミックスかん(もも・みかん・りんご・パイ)		
6 (月)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー (乳)	だいがくいも
	さばのみそに	さば・みそ・さとう・さけ・みりん・しょうが		
	ほうれんそうのりずあえ	ほうれんそう・もやし・にんじん・ツナ・きざみのり・しろごま・しょうゆ・す・さとう		
	きのこのスープ	えのきたけ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
7 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 カルシウム おかき	とうにゅうゼ リーいちご ソースかけ
	はるキャベツのメンチカツ	キャベツ・たまねぎ・あいびぎにく・しおこしょう・こむぎこ・たまご・パンこ・あぶら		
	れんこんとひじきのサラダ	れんこん・にんじん・ひじき・コーン・ゴマドレッシング(アレルゲンなし)		
	みずなのみそしる	みずな・あぶらあげ・えのきたけ・みそ・にぼし		
8 (水)	おにぎり・牛乳	こめ・あかかぶあおなごはんのもと(乳)・ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	ボンデケー ション (乳)
	やきそば	ちゅうかめん・えび・いか・ぶたロースにく・ちくわ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・ピーマン・あぶら・ウスターソース・オイスターソース・しお・こしょう		
	フルーツポンチ	バナナ・パインかん・みかんかん・カクテルゼリー(アレルゲンなし)		
9 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 あげせんべい	アップル ケーキ (卵・乳)
	いりどり	とりにく・じゃがいも・にんじん・れんこん・ごぼう・ほししいたけ・グリーンピース・いとこんにやく・あぶら・さとう・しょうゆ・みりん		
	いとかまぼこのすのもの	きゅうり・にんじん・キャベツ・いとかまぼこ・しょうゆ・さとう・す・ごまあぶら・しろごま		
10 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 クッキー (卵・乳)	ひゅうがなつ アンパンマン せんべい
	とりにくのオープンやき	とりももにく・あぶら・たまねぎ・しょうゆ・みりん・さけ・さとう		
	わふうソースかけ	じゃがいも・おから・にんじん・きゅうり・コーン・マヨネーズ		
	おからいりポテトサラダ	わかめ・しめじ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうゆ・みりん・とりがら		
11 (土)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 おかき	せんべい りんごジュース
	ぎゅうにくのやながわ	ぎゅうロースにく・ごぼう・しいたけ・にんじん・たまねぎ・たまご・ねぎ・さとう・しょうゆ・みりん・さけ		
	ふうに	きゅうり・しおこんぶ		
	きゅうりのこんぶあえ	たまねぎ・かまぼこ・えのきたけ・わかめ・しょうゆ・にぼし		
13 (月)	ちゅうかどん・牛乳	こめ・むぎ・ぶたロースにく・いか・えび・にんじん・たけのこみずに・はくさい・しいたけ・ねぎ・さとう・しょうゆ・ごまあぶら・とりがら・オイスターソース/ぎゅうにゅう	菓子類 ベジたべる	バナナ マフィン (卵・乳)
	きゅうりのすのもの	きゅうり・わかめ・にんじん・しろごま・さとう・す・しょうゆ		
	くだもの(いちご)	いちご		
14 (火)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 かきもち (おかき)	フルーツイン ゼリー
	うまに	とりにく・いとこんにやく・じゃがいも・にんじん・あつあげ・ごぼう・いんげん・ほししいたけ・あぶら・しょうゆ・さとう・さけ・みりん		
	ちくわのサラダ	ちくわ・はくさい・にんじん・きゅうり・マヨネーズ		
	もやしのみそしる	もやし・わかめ・あぶらあげ・ねぎ・みそ・にぼし		
15 (水)	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう	菓子類 クラッカー (乳)	さといもの おこのみやき (乳)
	しろみぎかなのピザ	しいら・しろワイン・しお・こしょう・たまねぎ・ケチャップ・ピザソース・クッキングチーズ・パセリ		
	ソースやき	キャベツ・きゅうり・コーン・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお		
	フレンチサラダ	キャベツ・きゅうり・コーン・ロースハム・オリーブオイル・す・さとう・しお		
オニオンスープ	たまねぎ・にんじん・ベーコン・チンゲンサイ・しょうゆ・にぼし			

16 (木)	せきはん・牛乳	こめ・もちごめ・あずき・しお・くろごま／ぎゅうにゅう	菓子類 サラダ一番	オレンジ ジュース クッキー (卵・乳)
	とりのからあげ	とりももにく・さけ・しょうゆ・しょうが・にんにく・かたくりこ・あぶら		
	さんしょくやさい	キャベツ・きゅうり・きピーマン		
	すましじる	とうふ・にんじん・しいたけ・なると・ほうれんそう・にぼし・しょうゆ・さけ		
	おいわいいちごゼリー	いちごゼリー (アレルゲンなし)		
17 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 カルシウム おかき	ストロベリー マフィン (卵・乳)
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたミンチ・おろしにんにく・おろししょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこみ ずに・ほししいたけ・しろねぎ・あぶら・さとう・しょうゆ・あかみそ・オイスターソー ス・さけ・みりん・かたくりこ		
	ハムともやしのちゅう かあえ	ロースハム・もやし・きゅうり・たまご・あぶら・りょくとうはるさめ・さとう・ す・しょうゆ・ごまあぶら		
	わかめスープ	わかめ・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうゆ・みりん・にぼし		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
18 (土)	ホイコーロー	ぶたロースにく・おろしにんにく・おろししょうが・にんじん・キャベツ・ピーマ ン・あかみそ・しょうゆ・さとう・さけ・かたくりこ	菓子類 あられ	ミニパン (乳)
	たまごスープ	たまご・にんじん・わかめ・ねぎ・しょうゆ・にぼし		
	くだもの (オレンジ)	オレンジ		
	わかめごはん・牛乳	こめ・わかめごはんのもと・ぎゅうにゅう		
20 (月)	チキンなんばん	とりももにく・しお・こしょう・こむぎこ・たまご・あぶら・さとう・す・しょう ゆ・おろししょうが・パセリ・たまねぎ・たまご・マヨネーズ・レモンかじゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	グレープ ゼリー
	ゆでやさい	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	だいこんのみそしる	だいこん・あぶらあげ・とうふ・えのきたけ・こまつな・にぼし・みそ		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
22 (水)	ぶたにくとはるさめの オイスターいため	ぶたロースにく・さけ・おろしにんにく・おろししょうが・ごまあぶら・たまね ぎ・ほししいたけ・たけのこみずに・りょくとうはるさめ・さとう・しょうゆ・オ イスターソース	菓子類 塩せんべい	パンプキン マフィン (卵・乳)
	もやしのスープ	わかめ・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しろごま・しょうゆ・みりん・にぼし		
	くだもの (オレンジ)	オレンジ		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
23 (木)	かぼちゃのそぼろに	ぶたミンチ・とりミンチ・かぼちゃ・あつあげ・だいずみずに・たまねぎ・にんじん・ほし しいたけ・グリーンピース・あぶら・さとう・しょうゆ・さけ・みりん	菓子類 クッキー (卵・乳)	フライド ポテト
	せんぎりだいこんのさっ ぱりサラダ	ほうれんそう・きりぼしだいこん・にんじん・ちくわ・す・さとう・しょうゆ・しろごま		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
24 (金)	さかなのなんばん	さば・しお・こしょう・かたくりこ・あぶら・たまねぎ・きゅうり・トマト・さど う・す・しょうゆ	菓子類 アンパンマン せんべい	フルーツ ポンチ
	かきたまじる	えのきたけ・たまねぎ・ねぎ・たまご・しょうゆ・かたくりこ・にぼし		
	ロールパン・牛乳	ロールパン・ぎゅうにゅう		
25 (土)	ミートソース スパゲティ	カットスパゲティ・ぶたミンチ・だいずみずに・たまねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン・ おろしにんにく・オリーブオイル・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・ウス ターソース・あかワイン	菓子類 おかき	あられ りんご ジュース
	コーンスープ	ベーコン・コーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・とりがら・しょうゆ		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
27 (月)	とりにくとやさいの ちゅうかいため	とりにく・えび・かまぼこ・キャベツ・たけのこみずに・たまねぎ・にんじん・ほししい たけ・あぶら・おろししょうが・おろしにんにく・さとう・しょうゆ・オイスターソース・さ け・かたくりこ	菓子類 クラッカー (乳)	くろぼう カルシウム (卵)
	うおソーメンじる	うおソーメン・とうふ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・にぼし・しょうゆ		
	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう		
	じゃがいものにももの キャベツのあえもの くだもの (りんご)	じゃがいも・ベーコン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・あぶら・さとう・ しょうゆ・みりん・さけ はるキャベツ・きゅうり・にんじん・しおこんぶ りんご		
29 (水)	ごまじゃこおにぎり・牛乳	こめ・しらすぼし・ゆかりこ／ぎゅうにゅう	菓子類 ビスケット (卵・乳)	アップル ゼリー
	にくうどん	うどん・ぎゅうロースにく・さとう・しょうゆ・さけ・にんじん・しいたけ・ね ぎ・みりん・にぼし		
	やさいのうめこんぶあえ	いとかまぼこ・きゅうり・れんこん・にんじん・きりぼしだいこん・ねりうめ・し おこんぶ・しょうゆ・かつおぶし・しろごま		
30 (木)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 カルシウム おかき	オレンジ ビスケット (卵・乳)
	チキンソテーマト ソースがけ	とりももにく・ダイストマト・おろしにんにく・たまねぎ・オリーブオイル・ケ チャップ・さけ・みりん・さとう		
	そえやさい	ブロッコリー・マヨネーズ・しょうゆ		
	たけのこのみそしる	たけのこ・たまねぎ・あぶらあげ・わかめ・ねぎ・みそ・にぼし		
31 (金)	むぎごはん・牛乳	こめ・むぎ・ぎゅうにゅう	菓子類 アンパンマン せんべい	フルーツ ヨーグルト (乳)
	さかなのたつたあげ ゆかりあえ	さば・しお・こしょう・おろししょうが・さけ・しょうゆ・かたくりこ・あぶら にんじん・きゅうり・ゆかりこ		
	けんちんじる	とりももにく・はくさい・しいたけ・ごぼう・にんじん・さといも・ねぎ・しょう ゆ・みりん・にぼし		