

3日・・・ひなまつり会

18日・・・誕生日会

11日・・・☆新メニュー☆

24日・・・お別れ会

3月 給食献立表



*乳児はチョコレートを使用していません。

社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
3/1 (火)	ごはん	米					いちごジャムヨーグルト/市販のお菓子
	牛肉のごまみそ炒め	ごま	牛肉	玉ねぎ もやし 人参	みそ 醤油 きび糖 酒	バナナ	ヨーグルト(乳) いちごジャム 星食べよ(ペッコ)
	小松菜と切り干し大根の酢しょうゆ和え			小松菜 切り干し大根	醤油 きび糖 酢		お茶
	豆腐のスープ		豆腐 卵	もみのり	カラスープの素		
3/2 (水)	ごはん	米					オレンジ
	さわらのタルタルソースがけ	マヨネーズ(卵)	さわら 卵	玉ねぎ	醤油 きび糖 酢	おから 牛乳 きび糖 油 片栗粉 塩 粉チーズ(乳)	
	ほうれん草のナムル			ほうれん草 もやし 人参	醤油 みりん	牛乳	
	大根のみそ汁		薄揚げ	大根 えのき	みそ		
3/3 (木) ひなまつ	ひなまつりケーキ寿司	米	鮭フレーク	人参 大葉 さやいんげん	酢 きび糖 みりん	プチゼリー	ひなまつりカップケーキ
	鶏の梅照り焼き		鶏肉	梅干し	醤油 みりん		卵 グラニュー糖 薄力粉 生クリーム(乳) いちご いちごパウダー チョコペン
	菜の花の天ぷら	油	天ぷら粉(小麦・卵)	菜の花	塩		牛乳
	ひなまつりすまし汁	手まり麩(小麦) そうめん(小麦)		しいたけ 三つ葉	醤油 みりん		
3/4 (金)	ごはん	米				いちご	桜あんぱん
	サバの竜田揚げ	油 片栗粉	サバ		醤油 みりん 酒		強力粉 薄力粉 バター(乳) 牛乳 ドライイースト きび糖 塩 桜の花 桜餡
	れんこんのきんぴら	こんにゃく ごま		れんこん 人参	醤油 みりん		アシドミルク(乳)
	かぼちゃのみそ汁			かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	みそ		
3/5 (土)	ごはん	米				バナナ	コーンと卵のロールサンド
	豚肉の生姜焼き		豚肉	玉ねぎ しょうが	醤油 みりん きび糖		コーン マヨドレ 卵 ロールパン(小麦)
	もやしのナムル	ごま油 ごま		もやし きゅうり コーン	醤油 きび糖		牛乳
	パプリカのスープ			パプリカ エリンギ ほうれん草	カラスープの素		
3/7 (月)	牛丼	片栗粉	牛肉	玉ねぎ しょうが	醤油 みりん きび糖 酒	パイナップル	マーブルパウンドケーキ
	豆腐のごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵) すりごま	豆腐	きゅうり わかめ コーン	醤油		薄力粉 卵 ココアパウダー ベーキングパウダー きび糖 バター(乳)
	レタスのスープ		カニカマ(卵)	レタス ねぎ	カラスープの素		牛乳
3/8 (火)	ごはん	米				フグ ル ト ッ プ	焼きビーフン カレー風味
	サケの酒蒸し		サケ	玉ねぎ えのき レモン汁	醤油 みりん 酒		ビーフン 玉ねぎ 人参 ニラ カレー粉 中華だし きび糖 油
	ひじきの煮物		大豆 薄揚げ	ひじき 人参	醤油 みりん		牛乳
	さつま芋のみそ汁	さつま芋		切干大根 キャベツ	みそ		
3/9 (水)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	チーズケーキ
	春野菜のかき揚げ	油 天ぷら粉(小麦・卵)		玉ねぎ 菜の花 南瓜 コーン	塩		クリームチーズ(乳) きび糖 卵 生クリーム(乳) レモン汁 薄力粉
	春雨サラダ	春雨	ハム	きゅうり	醤油 きび糖 酢		牛乳
	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜 わかめ 大根	中華だし		
3/10 (木)	ごはん	米				オレ ン ジ	豆腐ドーナツ
	アジの西京焼き		アジ		みそ 酒		ホットケーキミックス(小麦) きび糖 豆腐 油
	人参しりしり		ツナ	キャベツ 人参	醤油 みりん		牛乳
	じゃがいものすまし汁	じゃが芋		まいたけ ねぎ	醤油 みりん		
3/11 (金)	パン	ハニーロールパン(小麦)				りん ご	納豆そぼろごはん
	☆かぼちゃのスcoopコロッケ☆	パン粉(小麦)	合挽肉	玉ねぎ かぼちゃ	コンソメ 塩		米 納豆 豚挽き肉 ねぎ ごま油 醤油 きび糖 卵
	アスパラのソテー			アスパラ パプリカ もやし	醤油 みりん		牛乳
	コーンのスープ	クルトン(小麦)		グリーンピース コーン	コンソメ		
3/12 (土)	卒園式						
3/14 (月)	ゆかりごはん	米		ゆかり		りん ご	マドレーヌ
	プリの塩焼き		プリ		塩 酒		薄力粉 卵 バター(乳) ベーキングパウダー 粉糖
	春のポテトマヨネーズ和え	じゃが芋 マヨネーズ(卵)		玉ねぎ キャベツ	酢 きび糖 塩		牛乳
	なめこのみそ汁			わかめ なめこ ねぎ	みそ		
3/15 (火)	ごはん	米				バナ ナ	マカロニチャップ
	牛肉とチンゲン菜のとろとろ炒め	油 片栗粉	牛肉 卵	チンゲン菜	オイスターソース きび糖 中華塩 醤油		マカロニ(小麦) ベーコン 玉ねぎ ケチャップ
	チョレギサラダ	ごま油 ごま		レタス きゅうり もみのり にんにく	カラスープの素 醤油		牛乳
	まいたけのスープ			まいたけ 大根 もやし	中華だし		

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
3/16 (水)	ごはん	米				フグ ル ト ッ プ	スティックパイ
	おでん	じゃが芋	ちくわ 卵 ウィンナー	大根	醤油 みりん		パイ生地(小麦) グラニュー糖 メープルシロップ
	小松菜ともやしのおかか和え			小松菜 もやし かつお節	醤油 みりん		
	しめじのすまし汁		豆腐	しめじ わかめ	醤油 みりん		牛乳
3/17 (木)	パン	ロールパン(小麦)				オ レ ン ジ	黒糖スコーン
	煮込みハンバーグ		合挽肉 卵	玉ねぎ しめじ トマト缶	コンソメ きび糖 オイスターソース		薄力粉 黒糖 油 豆乳 ベーキングパウダー
	ブロッコリーとコーンのチーズ焼き		チーズ	ブロッコリー コーン			
	エリンギのスープ			エリンギ 人参 ほうれん草	コンソメ		牛乳
3/18 (金) 誕生日会	コーンごはん	米		コーン	塩麹	い ち ご	チョコレートパフェ
	油淋鶏	油 片栗粉 こま油	鶏肉	白ねぎ にんにく しょうが	醤油 みりん 酒 酢 きび糖		コーンフレーク バニラアイス(乳) 生クリーム(乳) いちご パナナ ポッキー(幼児のみ) チョコクリーム(幼児のみ)
	和風ポテトサラダ	マヨネーズ(卵) じゃが芋	かつお節	人参 きゅうり	塩		
	とろり卵のスープ	片栗粉	卵	えのき ねぎ	中華だし		お茶
3/19 (土)	ごはん	米				バ ナ ナ	ツナ昆布ごはん
	カレイのピザ焼き		カレイ チーズ(乳)		ピザソース 酒		米 ツナ 塩昆布 醤油 みりん
	小松菜の海苔和え			小松菜 もみり もやし	醤油 みりん		
	人参のスープ		豆腐	人参 コーン	ガラスープの素		牛乳
3/21 (月)	春分の日 						
3/22 (火)	チキンカレーライス	米 カレールウ(小麦) じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ 人参		バ イ ナ ッ プ ル	中華ちまきごはん
	ブロッコリーときのこの甘辛炒め			ブロッコリー エリンギ しめじ	醤油 みりん		米 もち米 油 鶏挽肉 人参 しいたけ 醤油 オイスターソース
	大根とハムの酢の物		ハム	大根	醤油 みりん 酢		
							牛乳
3/23 (水)	ごはん	米				フ グ ル ト ッ プ	みかんゼリー
	鮭のちゃんちゃん焼き風		サケ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	みそ きび糖		みかん缶 セラチン きび糖 オレンジジュース
	水菜とツナのオリーブ醤油和え	オリーブ油	ツナ	水菜 もやし	醤油		
	もずくのすまし汁		薄揚げ	もずく ねぎ	醤油 みりん		牛乳
3/24 (木) お別れ会	ピラフ	米		玉ねぎ コーン パプリカ	コンソメ	ブ チ ゼ リ ー	クレープ
	揚げ餃子/ポテトフライ	油 餃子の皮(小麦)/じゃが芋	豚挽肉	ニラ キャベツ にんにく しょうが	ガラスープの素 醤油 みそ		卵 きび糖 薄力粉 牛乳 生クリーム(乳) いちご
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) マヨネーズ(卵)	ハム	きゅうり	塩		
	豚汁	厚揚げ こんにゃく	豚肉	大根 人参	みそ		ヤクルト(乳)
3/25 (金)	ごはん	米				い ち ご	しょうゆ焼きそば
	カレイのにんにく醤油焼き		カレイ	にんにく	醤油 みりん 酒		焼きそば麺(中華) ニラ 人参 もやし ガラスープの素 油 オイスターソース 醤油
	卵とえのきのあんかけ豆腐	片栗粉	卵 豆腐	えのき ねぎ	醤油 みりん		
	キャベツのすまし汁	じゃが芋		キャベツ わかめ	醤油 みりん		お茶
3/26 (土)	ごはん	米				オ レ ン ジ	ツナトースト
	タンドリーチキン		鶏肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ	醤油 カレー粉		食パン(小麦) ツナ チーズ(乳) マヨドレッシング
	キャベツのソテー			キャベツ きゅうり コーン	醤油 みりん		
	えのきのスープ		卵	レタス えのき	コンソメ		牛乳
3/28 (月)	ごはん	米				い ち ご	ヨーグルト/市販のお菓子
	回鍋肉		豚肉	キャベツ ピーマン しょうが	醤油 みりん みそ オイスターソース		ヨーグルト(乳) ミニクラッカー(小麦)
	わかめの酢の物	春雨	ツナ	わかめ	酢 醤油 きび糖		
	しいたけのスープ			しいたけ コーン チンゲン菜	中華だし		お茶
3/29 (火)	パン	黒糖パン(小麦)				バ イ ナ ッ プ ル	レタスチャーハン
	カレイのカレーチーズ焼き		カレイ チーズ(乳)		カレー粉 酒 きび糖 醤油		米 卵 レタス ねぎ 醤油 中華味
	ブロッコリーとかぼちゃのサラダ	油		ブロッコリー かぼちゃ	醤油 きび糖		
	春野菜のスープ			春菊 たまねぎ えのき	コンソメ		牛乳
3/30 (水)	担々麺	中華麺(小麦) ねぎこま	豚挽肉	長ネギ もやし チンゲン菜	中華だし 胡麻油 きび糖 醤油	バ ナ ナ	ハムチーズサンドイッチ
	もやしとピーマンのオイスターソース炒め		卵	もやし ピーマン	オイスターソース		食パン ハム チーズ(乳) マヨネーズ(卵)
	小松菜の梅和え		豆腐	小松菜 もやし 梅干し	醤油 みりん		
							牛乳
3/31 (木)	新年度準備 						