

# 3月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R6. 3月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品	
1	金			ちらしずし 菜の花和え すまし汁	かんぴょう 油揚げ 干し椎茸 人参 酒 砂糖 醤油 ごま 炒り卵 絹さや のり 小松菜(茎たち) キャベツ もやし コーン 醤油 豆腐 えのき 人参 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 乳製品 果物	
4	月			ヤンニョムチキン おひたし ひなあられ 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 油 玉ねぎ にんにく 油 コチュジャン / 小松菜 白菜 人参 醤油 / 砂糖 醤油 みりん ケチャップ ごま 豆腐 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物	
5	火	 麦		フルーツポンチ カツカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ 砂糖 赤ワイン 豚ヒレカツ 油 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ	
6	水	 食パン		ひじきサラダ クラムチャウダー ブルーベリージャム	ひじき 醤油 みりん 枝豆 キャベツ 人参 コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう あさり 玉ねぎ じゃが芋 人参 ベーコン 青梗菜 白ワイン バター 米粉 牛乳 / 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 卵 きのこ	
7	木	<h2>弁 当</h2>					
8	金			肉そぼろごはん 磯辺和え 大根のみそ汁	牛ひき肉 玉ねぎ 人参 生姜 砂糖 醤油 みりん 炒り卵 グリンピース 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり 醤油 大根 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	魚 乳製品 果物 きのこ	
11	月	<h2>振 替 休 業 日</h2>					
12	火			鶏肉と高野豆腐の甘辛煮 おひたし じゃが芋のみそ汁	鶏肉 生姜 酒 片栗粉 高野豆腐 油 酒 砂糖 みりん 醤油 茎たち キャベツ もやし 人参 醤油 じゃが芋 生揚げ わかめ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 きのこ	
13	水	 メロン		オムレツ ペンネのミートソース キャベツとコーンのスープ	オムレツ / ケチャップ トマトピューレ 粉チーズ ペンネ 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 にんにく ピーマン 油 塩 こしょう / キャベツ コーン 玉ねぎ ベーコン 人参 パセリ 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 果物 海藻	
14	木			豚丼 もずくのみそ汁 しらぬい	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ピーマン 生姜 油 酒 醤油 みりん もずく 豆腐 えのき ねぎ 煮干し みそ	魚 卵 乳製品 緑黄色野菜	
15	金	 赤飯 ごま塩		ぶり竜田揚げ 生姜和え すだちゼリー 吉野鶏入りすまし汁	ぶり竜田 油 茎たち キャベツ 人参 醤油 生姜 鶏肉 片栗粉 干し椎茸 豆腐 なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 卵 淡色野菜 果物 海藻	
16	土	<h2>祝 卒 業 式</h2>					 <p>卒業おめでとうございませう</p>