

3月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g 塩分相当量3.0g以下

H29. 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	水	 食パン	 牛乳	焼きビーフン 卵スープ いちごジャム タンカン	豚肉 キャベツ 人参 ビーフン 筍 玉葱 もやし 椎茸 ピーマン 油 塩 こしょう 醤油 卵 鶏肉 酒 人参 豆腐 えのき ほうれん草 塩 こしょう でん粉	魚 芋 海藻	
2	木	 碗	 牛乳	わかさぎフリッター 磯辺和え 豚汁 りんご	わかさぎフリッター 油 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 のり 豚肉 じゃがいも 大根 人参 ごぼう こんにやく 豆腐 ねぎ みそ	卵 果物 海藻	
3	金	 碗	 牛乳	ちらしずし 小松菜まんじゅう お浸し すまし汁	椎茸 かんぴょう 油揚げ 人参 酒 醤油 ごま 卵 油 のり 絹さや 小松菜まんじゅう / ほうれん草 もやし 人参 醤油 豆腐 えのき なると みつば 塩 醤油 鰹節	肉 芋 淡色野菜 果物 海藻	
6	月	 碗	 牛乳	豚肉とじゃが芋のルウエー ポイルキャベツ 卵入りわかめスープ	豚肉 にんにく 醤油 酒 でん粉 じゃがいも 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ 塩 わかめ 卵 かまぼこ 人参 たけのこ 葱 醤油 塩 こしょう でん粉	魚 果物 大豆製品 緑黄色野菜	
7	火	 碗	 牛乳	昆布と人参のまぜごはん 生姜和え みだくさん汁 タンカン	豚ひき肉 人参 昆布 油 砂糖 酒 醤油 ほうれん草 キャベツ もやし 生姜 醤油 大根 人参 ごぼう こんにやく 豆腐 油揚げ かつお節 みそ 醤油	魚 卵 芋	
8	水	 ツイスト	 牛乳	フレンチサラダ コーンシチュー りんご	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー ハム 酢 油 塩 こしょう 鶏モモ肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 コーン グリンピース バター /米粉 牛乳 生クリーム 塩 こしょう	魚 卵 大豆製品 海藻	
9	木	 麦	 牛乳	青じそドレッシングサラダ カツカレー 福神漬	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゅうり 青じそドレッシング チキンカツ 油 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールー にんにく グリンピース	魚 卵 大豆製品 海藻	
10	金	弁当					
13	月	 碗	 牛乳	わかめ和え 豆腐の五目煮 はるか	ほうれん草 キャベツ 人参 笹かま 生わかめ 生姜 醤油 豆腐 豚肉 筍 人参 葱 椎茸 にんにく 塩 こしょう 酒 油 醤油 でん粉 ごま油	魚 卵 芋	
14	火	 碗	 牛乳	白身魚フライのタルタルソース ゆでブロッコリー わかめスープ	白身魚フライ 油 卵 玉ねぎ 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー わかめ 筍 人参 鶏肉 ねぎ 塩 こしょう 醤油 生姜 ごま	芋 果物 大豆製品 淡色野菜	
15	水	弁当					
16	木	卒業式					