

3月のこんだて

1日・15日 (火)

回鍋肉
れんこんサラダ
水菜のスープ
437kcal



牛乳
大納言ケーキ (1日)
コンソメポテト (15日)

2日・16日 (水)

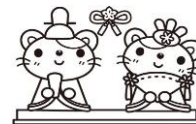
鮭のコーンフレーク焼き
ほうれん草の磯あえ
洋風野菜みそ汁
421kcal



牛乳
お菓子

3日 (木)

完全給食
雛祭りちらし寿司
白身魚のフライ
すまし汁
フルーツ 438kcal
牛乳
ひなあられ



4日・18日 (金)

中華あんかけ
きゅうりの酢の物
中華風コーンスープ 340kcal
お茶
羽二重餅 (4日)
牛乳
カレー肉まん (18日)



7日・28日 (月)

牛肉とピーマンの炒め物
かぼちゃの和風サラダ
きくらげのスープ
441kcal



牛乳
お菓子

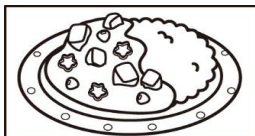
8日・22日 (火)

はんぺんのフライ
干草和え
大根のみそ汁 373kcal
牛乳
フルーツサンド (8日)
お茶
焼きおにぎり (22日)



9日・23日 (水)

トッピングカレー
フルーツヨーグルト
613kcal



牛乳
お菓子

10日・24日 (木)

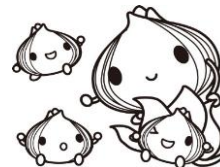
白身魚のマヨネーズ焼き
にんじんしりしり
肉団子のスープ
469kcal



牛乳
お菓子

11日 (金)

親子丼
三色なます
わかめ汁
334kcal



牛乳
じゃこロールパン

14日 (月)

たらの磯部焼き
白菜のさっと漬け
ちくわかスープ
306kcal



牛乳
お菓子

17日・31日 (木)

鶏の唐揚げ
ひじきと大豆のサラダ
春雨スープ
368kcal



牛乳
お菓子

25日 (金)

完全給食
そばめし
揚げ餃子
シーザーサラダ
マカロニスープ
ヤクルト 606kcal
お茶・ヨーグルト



29日 (火)

ハヤシライス
キャベツのベーコン
ドレッシングあえ
414kcal



お茶
パンナコッタ

30日 (水)

赤魚の梅煮
ごま酢あえ
けんちん汁
370kcal



牛乳
お菓子

3日 (木) 25日 (金) は完全給食です。
白飯はいりません。

24日 (木) は、ぱんだ組のクッキングです。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 ・ 回鍋肉 れんこんサラダ 水菜のスープ	米、砂糖 ごま油、油	豚肉、鶏ささ身 ベーコン、みそ ねりごま、ごま	キャベツ、れんこん にんじん、たまねぎ ごぼう、ピーマン 水菜、コーン	牛乳 大納言ケーキ (1日) コンソメポテト (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 ・ 鮭のコーンフレーク焼き ほうれん草の磯あえ 洋風野菜みそ汁	米、小麦粉 コーンフレーク 油、砂糖	さけ、ツナ缶 みそ、ベーコン 卵、焼きのり	ほうれんそう かぼちゃ、もやし にんじん、たまねぎ ブロッコリー	牛乳 お菓子
3 (木)	完全給食 雛祭りちらし寿司 白身魚のフライ すまし汁 フルーツ	米、パン粉 油、小麦粉 砂糖、片栗粉 ふ	たら、卵 かまぼこ 焼きのり	いちご、パイン缶 サニーレタス にんじん、みつば かんぴょう れんこん 干しいたけ	牛乳 ひなあられ
4 ・ 18 (金)	白飯 ・ 中華あんかけ きゅうりの酢の物 中華風コーンスープ	米、砂糖 片栗粉	豚肉、うずら卵 卵、ちくわ なると	はくさい、しょうが クリームコーン きゅうり、にんじん たまねぎ、たけのこ えのきたけ、ピーマン ねぎ、干しいたけ	お茶 羽二重餅 (4日) 牛乳 カレー肉まん (18日)
7 ・ 28 (月)	白飯 ・ 牛肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの和風サラダ きくらげのスープ	米、油 マヨネーズ、砂糖	牛肉、バター 黒ごま	かぼちゃ、たまねぎ えのきたけ、パプリカ ピーマン、にんじん 黒きくらげ	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 ・ はんぺんのフライ 干草和え 大根のみそ汁	米、パン粉 油、小麦粉 砂糖	はんぺん、みそ 卵、油揚げ ハム、ごま わかめ	だいこん、こまつな キャベツ、れんこん しめじ、えのきたけ にんじん	牛乳 フルーツサンド (8日) お茶 焼きおにぎり (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 ・ トッピングカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖 油、小麦粉 パン粉	ヨーグルト、豚肉 脱脂粉乳、牛乳 粉チーズ	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 福神漬、グリーンピース コーン	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 ・ 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり 肉団子のスープ	米、マヨネーズ 片栗粉、油	さわら 豚ひき肉 ツナ缶 卵、粉チーズ	にんじん、こまつな もやし、たまねぎ ねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
11 (金)	親子丼 三色なます わかめ汁	米、砂糖	卵、鶏肉 かまぼこ、わかめ 焼きのり	たまねぎ、だいこん にんじん、きゅうり ねぎ、えのきたけ ゆず果汁	牛乳 じゃこロールパン
14 (月)	白飯 たらの磯部焼き 白菜のさっと漬け ちくわかスープ	米、小麦粉	たら、木綿豆腐 卵、ちくわ 塩こんぶ あおのり わかめ	はくさい、きゅうり えのきたけ にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子
17 ・ 31 (木)	白飯 ・ 鶏の唐揚げ ひじきと大豆のサラダ 春雨スープ	米、はるさめ 油、片栗粉 砂糖	鶏肉、だいず ハム、ひじき	コーン、にんにく チンゲンサイ にんじん しょうが	牛乳 お菓子
25 (金)	完全給食 そばめし 揚げ餃子 シーザーサラダ マカロニスープ ヤクルト	焼きそばめん 米、片栗粉 油、マカロニ ぎょうざの皮	豚肉 豚ひき肉 かまぼこ ベーコン あおのり	たまねぎ、レタス キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ ピーマン、レモン しょうが、にんにく ニラ	お茶 ヨーグルト
29 (火)	白飯 ハヤシライス キャベツのベーコン ドレッシングあえ	米、じゃがいも オリーブ油 油、砂糖	牛肉 ベーコン、バター	たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム	お茶 バナナコッタ
30 (水)	白飯 赤魚の梅煮 ごま酢あえ けんちん汁	米、さといも 砂糖、ごま油	赤魚 木綿豆腐 鶏肉、油揚げ ごま	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ コーン、うめ干し はくさい	牛乳 お菓子