

令和3年 3月の献立

	月 1・15・29日	火 2・16日	水 3・17日	木 4・18日	金 5・19	土 6日
献立	切干大根の油炒め ひじきと大豆の含め煮 キャベツと厚揚げの味噌汁	鯖の塩焼き ほうれん草のポン酢和え 豚汁	カレーライス ブロッコリーの 和風サラダ	チャプチェ もやしと胡瓜のツナナムル トックスープ	鶏の唐揚げ / キャベツと ブロッコリーのベーコン 炒め / じゃが芋の味噌汁	きつねうどん
材料	切干大根 ひじき 豚ひき肉 大豆 人参 人参 ピーマン 油揚げ 酒 醤油 鰹だし 三温糖 醤油 油 三温糖 キャベツ 厚揚げ えのき茸 鰹だし 味噌	(16日 お弁当日) 鯖 塩 豚肉 ゴボウ ほうれん草 白菜 もやし 人参 しめじ もやし 人参 つき蒟蒻 ポン酢 鰹だし 鰹だし 味噌	鶏もも肉 ブロッコリー じゃが芋 キャベツ 玉葱 コーン 人参 ツナ 人参 カレールウ さつま芋 牛乳 塩 三温糖 塩 玉葱 胡椒 にんにく 醤油 油	(18日 お誕生日会) 春雨 牛肉 もやし 赤パプリカ 胡瓜 黄パプリカ ツナ缶 ほうれん草 ゴマ油 玉葱 人参 醤油 ゴマ油 鶏がらだし にんにく 醤油 塩 トック ニラ 三温糖 玉子 醤油 いりごま 鶏がらだし	鶏もも肉 キャベツ にんにく ブロッコリー 生姜 ベーコン 醤油 玉葱 醤油 みりん 塩 胡椒 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 油 玉葱 味噌 油揚げ 鰹だし	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩
おやつ	焼き芋 / 牛乳 (さつま芋)	チヂミ / 牛乳 (玉葱 ニラ チヂミ粉 醤油 ゴマ油)	カルピスゼリー (カルピス みかん缶 三温糖 寒天 ゼラチ ン) / ヤクルト	りんごのマフィン/牛乳 (りんご ホットケーキ ミックス 三温糖)	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)	パン / 牛乳
	月 8・22日	火 9・23日	水 10・24日	木 11・25日	金 12・26日	土 13・27日
献立	豆腐のつくね焼き ゴボウとベーコンの炒 め物 / さつま汁	白身魚のカレー風味揚げ 小松菜のさっと煮 のっぺい汁	ビーフシチュー スナップエンドウと 鶏ささみの和え物	八宝菜 南瓜の含め煮 豆腐の味噌汁	鯖の西京焼き 野菜豆の含め煮 ほうれん草のすまし汁	生姜とみぞれの ポカポカうどん
材料	豆腐 ゴボウ 玉葱 ベーコン 片栗粉 水煮筍 鶏ひき肉 人参 青葱 醤油 白ゴマ 三温糖 三温糖 みりん 醤油 油 さつま芋 大根 青葱 ゴボウ つき蒟蒻 生姜 鰹だし 味噌	(9日 麺の日) 白身魚 大根 人参 小麦粉 里芋 豆腐 片栗粉 油揚げ カレー粉 鰹だし 油 塩 醤油 塩 胡椒 みりん 片栗粉 小松菜 人参 油揚げ 鰹だし 三温糖 醤油	牛肉 スナップ じゃが芋 エンドウ 玉葱 鶏ささみ 人参 赤パプリカ マッシュ 塩昆布 ルーム ビーフルウ 牛乳 塩 胡椒 10日 バナナ、小魚 (バナナ、小魚、醤油、酒 三温糖) 24日 ヨーグルト / ヤクルト	豚肉 白菜 南瓜 イカ エビ 鰹だし もやし 人参 醤油 水煮筍 三温糖 チンゲン菜 鶏がらだし 醤油 酒 豆腐 白葱 片栗粉 わかめ 三温糖 油揚げ 塩 胡椒 鰹だし ゴマ油 味噌	鯖 塩 ほうれん草 酒 白味噌 もやし みりん しめじ 油揚げ 大根 大豆 鰹だし 人参 竹輪 醤油 ゴボウ みりん 板こんにゃく 塩 鰹だし 醤油 三温糖 キャロットケーキ (人参 ホットケーキミ ックス 三温糖 オレン ジジュース) / 牛乳	茹でうどん 白菜 小松菜 白葱 大根 人参 生姜 片栗粉 鶏ひき肉 鰹だし 昆布だし 醤油 塩 みりん
おやつ	じゃこマヨトースト (じゃこ マヨネーズ 食パン) / 牛乳	南瓜のおやき / 牛乳 (南瓜 片栗粉 きな粉 青のり)		ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)		パン / 牛乳

