

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
3	月	ごはん 鯛のつみれ汁 春菊のマヨ和え	きな粉 ボール	米 片栗粉 米油 パン粉 ノンエッグマヨ	鯛味付け缶 豆腐 厚揚げ 白味噌	白ねぎ 大根 白菜 春菊 人参 すりごま	塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁
4	火	豚味噌丼 白菜のごま和え かぼちゃの中華スープ	たべっこ どうぶつ	米 三温糖 ごま油	豚肉 赤味噌 豆腐	玉ねぎ ねぎ 白菜 人参 すりごま かぼちゃ	酒 醤油 みりん 鶏ガラ 薄口醤油 塩
5	水	ごはん れんこんハンバーグ さつま芋の味噌汁	みかんゼリー	米 三温糖 米油 片栗粉 さつま芋	豚ひき肉 豆腐 白味噌	玉ねぎ 人参 れんこん 小松菜	酒 塩 醤油 かつおだし汁
6	木	食パン ハッシュドポーク 野菜サラダ	鬼まんじゅう	食パン 苺ジャム 米粉 三温糖 米油 ノンエッグマヨ	豚肉	人参 玉ねぎ えのき トマト水煮 キャベツ 胡瓜 ホールコーン缶	ケチャップ ソース コンソメ 醤油 塩
7	金	シーチキンごはん さつま芋の味噌汁 黄桃缶	ふんわり コーン	米 さつま芋	ツナ缶 合わせ味噌	人参 小松菜 玉ねぎ すりごま 黄桃缶	酒 醤油 かつおだし汁
10	月	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	グレープ ゼリー	米 片栗粉 三温糖	鶏もも肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 白味噌	玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜	酒 塩 薄口醤油 みりん かつおだし汁
12	水	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	セレクト おやつ	米 片栗粉 米油 三温糖	鯖 白味噌 合わせ味噌 豆腐	ブロッコリー ねぎ すりごま 人参 玉ねぎ	塩 酒 ケチャップ みりん 薄口醤油 かつおだし汁
13	木	肉うどん しらすの胡麻酢和え	あけびの実 パウンド ケーキ	白玉うどん 三温糖	豚肉 油揚げ しらす	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜 すりごま	薄口醤油 みりん 醤油 かつおだし汁 酢
14	金	チキンライス(♡型コロッケ) ポパイサラダ かぶのスープ	ココアプリン	米 片栗粉 バター コロッケ ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ほうれん草 ホールコーン缶 すりごま かぶ 玉ねぎ	酒 塩 ケチャップ 鶏ガラ 醤油 コンソメ
17	月	ゆかりごはん どさんこ汁 白菜のごまマヨ和え	サッポロ ポテト	米 じゃが芋 ごま油 バター ノンエッグマヨ	豚肉 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 ホールコーン缶 白菜 小松菜 すりごま	ゆかりふりかけ かつおだし汁 醤油
18	火	ごはん 鶏肉と大根のてり煮 里芋の味噌汁	ハッピー ターン	米 片栗粉 米油 三温糖 里芋	鶏もも肉 豆腐 合わせ味噌	大根 人参 小松菜	塩 酒 醤油 みりん かつおだし汁
19	水	ピンパン バナナ 厚揚げの中華スープ	キャラメル 蒸しパン	米 三温糖 米油 ごま油	豚ひき肉 豆腐 鶏卵 厚揚げ	ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	醤油 塩 鶏ガラ
20	木	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き 野菜スープ	ぶどうゼリー	米 片栗粉 米油 ノンエッグマヨ じゃが芋 バター 三温糖	鯖 粉チーズ 合わせ味噌	ホールコーン缶 玉ねぎ 白菜 人参	塩 酒 薄口醤油 コンソメ
21	金	ミルクロール 鶏肉のポトフ 大根とツナのサラダ	ふわふわ きな粉	ミルクロールパン 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨ	鶏もも肉 ウィンナー ツナ缶	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 胡瓜	酒 塩 コンソメ 薄口醤油
25	火	夕焼けごはん 味噌汁 豆腐のツナあんかけ	かつぱ えびせん	米 三温糖 片栗粉 ごま油	しらす 豆腐 ツナ缶 赤味噌 油揚げ	人参 すりごま ホールコーン缶 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	酒 塩 醤油 みりん
26	水	豆乳の和風スパゲティ 白菜のコンソメスープ	オレンジ ゼリー	スパゲティ 米油 ノンエッグマヨ	ツナ缶 豆乳 白味噌 しらす	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 白菜 ほうれん草	塩 醤油 コンソメ
27	木	ごはん すき焼き風煮 さつま芋の味噌汁	やさい せんべい	米 三温糖 米油 さつま芋	豚肉 焼き豆腐 合わせ味噌	白菜 ねぎ 人参 玉ねぎ 大根	醤油 みりん かつおだし汁
28	金	味ごはん かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	スイート ポテト	米 片栗粉 米油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 赤味噌	えのき 人参 かぼちゃ 大根 ねぎ	醤油 塩 酒 かつおだし汁

※都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承くださいますようお願いいたします。

※「あけびの実」は法人の事業所で、パン・クッキー・ケーキなど製造販売しています。

☆12日のセレクトおやつは、「たべっこどうぶつ」or「かつぱえびせん」より選んでもらいます。



鯛には魔除け鬼除けの意味があります。この鯛を食べると体内の邪気を清める効果があるといわれています。鯛はDHAやカルシウムが豊富で栄養価が高い魚です。給食では3日に「鯛のつみれ汁」を予定しています

