

2020年(令和2年)

3月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
2日 (月)	弁 当 日				✓牛 乳 ラムネ ■ジュース ストロベリー ケーキ
3日 (火)	二色ごはん 白身魚の竜田揚げ 長芋の素揚げ キャベツのごまじょうゆ すまし汁	卵・鮭 メルルーサ 麩	胚芽米 砂糖・片栗粉・油 長芋・油 ごま	スナッフえんどう 土生姜 キャベツ・ほうれん草・しめじ 玉葱・人参・みつば	✓ジュース せんべい ■桃カルピス ひなあられ
17日 (火)	ごはん(ふりかけ) ぶり大根 炒り卵の花	ぶり おから・竹輪	胚芽米・麦 砂糖 こんにゃく・油・砂糖	しそ 大根 人参・干椎茸・青葱	✓ジュース ボーロ ■牛 乳 バナナ
4日 18日 (水)	パ ン 鶏肉のケチャップ煮 スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉 ツナ缶 ベーコン	食パン 油・片栗粉 スパゲティ・マヨネーズ	キャベツ・人参 生椎茸・えのき・ほうれん草	✓牛 乳 ビスコ ■ジュース ウエハース・ゼリー
5日 19日 (木)	ごはん(味付のり) さつまいもとチーズのかき揚げ 甘酢和え すまし汁	味付のり ハム・チーズ・しらす干・卵 桜えび 鶏肉	胚芽米・麦 さつまいも・小麦粉・油 砂糖	人参・ピーマン キャベツ・人参・小松菜 大根・白菜・青葱	✓ジュース せんべい ■牛 乳 人参マドレーヌ
6日 (金)	クリームうどん 海藻サラダ	豚肉・ベーコン・牛乳 いか・わかめ	うどん・マーガリン・小麦粉 ごま・マヨネーズ	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 大根・胡瓜	✓牛 乳 ドーナツ棒 ■カルピス 豆乳ビスケット
21日 (土)	鮭ごはん 芋 煮	鮭 牛肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 里芋・こんにゃく	白葱・しめじ	✓ジュース せんべい
9日 23日 (月)	パ ン ポテトグラタン シーチキンサラダ コンソメスープ	ベーコン・バター・牛乳・チーズ ツナ缶	ロールパン じゃがいも・小麦粉 油	ブロッコリー キャベツ・胡瓜 コーン缶・玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 せんべい ■お 茶 おにぎり

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい ■牛乳 みかん
	豚肉の香味揚げ	豚肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	
	中華サラダ	ハム	ごま・ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	わかめスープ	わかめ	ごま	玉葱・生椎茸・チンゲン菜	
11日 25日 (水)	五目ごはん	鶏肉・油揚	胚芽米・こんにゃく	人参・筍・干椎茸	✓牛乳 ビスケット ■ジュース せんべい
	ひじきの煮物	ひじき・竹輪	砂糖・油	人参	
	みそ汁	みそ		キャベツ・白菜・玉葱・ほうれん草	
12日 26日 (木)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース ラムネ ■牛乳 コーンスープと チーズのホットケーキ
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱	
	土佐和え	かつお節		小松菜・土生姜 もやし・人参・ほうれん草	
13日 27日 (金)	スパゲティミートソース	合ミンチ・ベーコン	スパゲティ・砂糖・小麦粉	玉葱・人参・干椎茸・ピーマン	✓牛乳 米菓子 ■カルピス かにパン
	フレンチサラダ		マーガリン	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン	
	ミニトマト		油	ミニトマト	
14日 (土)	わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	グリルウインナー	ウインナー	油		
	すまし汁	木綿豆腐		玉葱・人参・青葱	
16日 30日 (月)	カレーライス	豚肉・牛乳・バター	胚芽米・じゃがいも・カレールウ	玉葱・人参	✓牛乳 パイ ■ココアミルク じゃこトースト
	茹野菜	牛乳	油	キャベツ・胡瓜・コーン缶	
	チーズ	チーズ	マヨネーズ		

※1日平均 エネルギー:558kcal たんぱく質:22.1g 脂質:20.7g
 ※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。
 ※3月7日(土)は大掃除のため、うずまきパン、野菜ジュース(持ち帰り)です。

*** さつまいもとチーズのかき揚げ *** 3月5日・19日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 30g
 人 参 10
 ピーマン 4
 チーズ 10
 ハ ム 10
 しらす干 3
 卵 10
 小麦粉 2
 油 5

【作り方】

- ①さつまいも、人参、ピーマン、ハムはせん切りにする。
チーズはサイコロ状に切る。
しらす干はさっと洗い、水気を切っておく。
- ②ボールに卵を割りほぐし、小麦粉を入れてさつくりと混ぜ合わせ、
①の具を入れて混ぜる。
- ③②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。

