

2026年03月

# 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				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	
2	月	ご飯 肉野菜炒め マカロニサラダ 果物	牛乳 青のりポテト	米、フレンチポテト、マカロニ、マヨネーズ、揚げ油、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、いか、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ	
3	火	ちらし寿司 ミートボール 菜の花のおひたし すまし汁(花ふ)	桜餅	もち米、米、砂糖、花ふ	豆腐、錦糸卵、こしあん、かまぼこ、さくらでんぶ、こんぶ、かつお節	にんじん、テンゲンサイ、なばな、れんこん、えのきたけ、スナップえんどう、みつば、しいたけ、桜の葉塩漬	
4	水	ご飯 ポークチャップ 小松菜のごま和え 果物	牛乳 マカロニの安倍川	米、マカロニ、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、きな粉、ちりめん	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン	
5	木	ご飯 エビフライ 三色ソテー ミネストローネ	牛乳 ホットドック	米、ロールパン、メークイン、マカロニ、砂糖、油、	牛乳、ウインナー、ロースハム、ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ、コーン、ホールトマト、キャベツ、にんじん	
6	金	ご飯 筑前煮 春雨サラダ 果物	牛乳 マカロニグラタン	米、メークイン、こんにゃく、マヨネーズ、春雨、小麦粉、マカロニ、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏肉、うずらの卵、チーズ、ロースハム、ベーコン、こんぶ	にんじん、きゅうり、たけのこ、たまねぎ、ごぼう、コーン、いんげん、しいたけ	
7	土	カレーうどん 粉ふき芋	牛乳 果物 お菓子	うどん、メークイン、油、	牛乳、牛肉、あおのり	たまねぎ、にんじん、ねぎ	
9	月	ご飯 五目炒り豆腐 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 杏仁豆腐	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、油	牛乳、豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ、ロースハム、かんでん	もも、みかん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン	
10	火	パン さけのタルタルソース焼き カリフラワーの甘酢和え きのこのスープ	枝豆おむすび	米、マヨネーズ、いりごま、片栗粉、ロールパン	さけ、卵、ちりめん	カリフラワー、にんじん、えだまめ、たまねぎ、コーン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	
11	水	ご飯 青椒肉絲 パンサンサー 果物	牛乳 イチゴゼリー いりこ	米、春雨、砂糖、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚肉、錦糸卵、かまぼこ、かえりいりこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ、ピーマン、しょうが	
12	木	ご飯 からあげ ポテトサラダ コーンスープ	牛乳 フレンチトースト	米、メークイン、食パン、小麦粉、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、揚げ油、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、卵、スキムミルク	コーン、にんじん、きゅうり、しょうが	
13	金	<b>お弁当の日(お別れ遠足)</b>					
			牛乳、ブルーチェ、チーズ	ブルーチェの素	牛乳、チーズ	もも	
14	土	炒めビーフン わかめスープ	牛乳 果物 お菓子	ビーフン、油、いりごま、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、わかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、トウモロコシ、ねぎ、しいたけ	
16	月	ご飯 おでん キャベツとハムのサラダ 果物	フルーツヨーグルト	米、こんにゃく、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、鶏卵水煮、さつま揚げ、ロースハム、スキムミルク、結び昆布、わかめ	だいこん、にんじん、キャベツ、もも、パイナップル、きゅうり	



13日,21日はおかず入りのお弁当を持ってきて下さい



赤字はゆり組さんのリクエストメニューです。