

	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 30日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ラムネ
	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	ニンニク・玉葱	
	ナムル 中華スープ	パセリ	ごま油	もやし・胡瓜・人参 玉葱・人参・えのき・ほうれん草	お 茶 お好み焼き
3日 (火) ひな祭り	ちらし寿司	鮭・卵・刻みのり	胚芽米・砂糖	人参・スナップエンドウ	ジュース ラムネ
	竹輪の磯部揚げ	竹輪・卵・青のり	小麦粉・油		桃カルピス ひなあられ
	キャベツのごまじょうゆ ふのすまし汁	わかめ	ごま ふ	キャベツ・ほうれん草・しめじ 玉葱・えのき・青葱	
17日 (火)	パン		食パン		ジュース せんべい
	白身魚のチーズフライ	たら・卵・粉チーズ	小麦粉・パン粉・油		牛 乳 オレンジ
	茹野菜 白菜スープ	レーズン・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・人参 白菜・人参・生椎茸・パセリ	
4日 18日 (水)	じゃごごはん	しらす干・油揚	胚芽米	人参	牛 乳 ウエハース
	切干煮付	厚揚	砂糖・油	切干大根・人参・干椎茸	ジュース 黒棒・ラムネ
	じゃがいものみそ汁	豚肉・みそ	じゃがいも	玉葱・えのき・青葱	
5日 19日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ポテトスナック
	鶏肉のから揚げ錦あんかけ	鶏肉	長芋・片栗粉・油	人参・小松菜	牛 乳 小倉ケーキ
	キャベツの塩昆布和え	昆布		キャベツ・胡瓜・人参	
6日 (金)	クリームうどん	豚肉・パセリ・牛乳	うどん・マーガリン・小麦粉	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草	牛 乳 きな粉ウエハース
	グリーンサラダ	鶏ササミ	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	カルピス のりあられ
7日 (土)	鮭ごはん	鮭	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	すまし汁	豚肉		玉葱・人参・えのき・青葱	
9日 23日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい
	魚の煮つけ	赤魚	砂糖	生姜	ココアミルク アメリカンドッグ
	おかか和え くず汁	かつお節 鶏肉	片栗粉	もやし・ブロッコリー・人参 大根・人参・生椎茸・白菜・青葱	

＜1日平均＞ エネルギー:549kcal たんぱく質:22.4g 脂質:15.1g

※献立の記載はあくまで目安であり、実際にはアレルギー等により変更される場合がございます。

	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)	パン		食パン		ジュース かぼちゃサブレ 牛 乳 バナナ
	鶏肉のケチャップ煮	鶏肉	油・片栗粉	玉葱	
	スパゲティサラダ ポパイスープ	ツナ缶 木綿豆腐	スパゲティ・マヨネーズ	人参・胡瓜・キャベツ ほうれん草・コーン缶	
11日 (水)	◎ゆり組リクエスト◎				牛 乳 ラムネ ジュース あられ・ゼリー
	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	人参・玉葱・しめじ	
	大学芋 野菜サラダ		さつまいも・ごま・油・砂糖 油	キャベツ・人参・胡瓜	
25日 (水)	根菜カレー	牛肉	胚芽米・麦・じゃがいも・油 カールウ	人参・玉葱・大根・蓮根	牛 乳 ラムネ ジュース あられ・ゼリー
	りんごサラダ		油	キャベツ・人参・胡瓜・りんご	
12日 26日 (木)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦・ごま		ジュース せんべい 牛 乳 塩ラスク
	肉団子汁	鶏ミンチ・卵	片栗粉	人参・生椎茸・白菜・青葱	
	納豆和え	納豆		土生姜・ほうれん草 もやし・人参・青葱	
13日 27日 (金)	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華麺・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ 土生姜・ニンニク	牛 乳 ポテトチップス カルピス 牛乳かりんとう
	ブロッコリーサラダ	ハム	ごま・ごま油	ブロッコリー・胡瓜・人参	
14日 28日 (土)	ごはん(ふりかけ)	かつお節	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	焼 売	豚ミンチ・鶏ミンチ	パン粉・小麦粉	玉葱	
	中華スープ	ウインナー		玉葱・人参・えのき・青葱	
16日 (月)	弁当日				ジュース せんべい
					牛 乳 おやつ餃子

**** 大学芋 **** 3月11日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 55g
油 3
黒ごま 0.5
しょうゆ 1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて拍子木切りにし、揚げる。
黒ごまは乾煎りしておく。
- ②鍋にしょうゆと砂糖を入れて煮詰め、そこにさつまいもと

