

3月分の献立とおもな材料の予定表

ア ビ ャ ー 、 ガ フ フ ー 、 フ ィ ー 御 中

日	曜	こんだて名	おもな材料
2	月	ごはん・若鶏のから揚げ スパゲティナポリタン かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 卵焼き・ほうれん草のごま和え	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/スパゲティ・ベーコン(乳製品を含む)・パプリカ・玉ねぎ/かぼちゃ・にんじん・魚すり身/たまご/ほうれん草・とうもろこし・ごま・ねりごま・ごま油/サラダ油・他
3	火	菜の花の彩りまぜ寿司 具だくさん野菜とたけのこ、鶏肉のかきたま汁 たい焼き	米・かにカマ・れんこん・むきまめ・でんぶ・菜の花/たまご・鶏肉・竹の子・かにかまぼこ・干しいたけ・小松菜・大根・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん/皮(小麦粉、砂糖、とうもろこし粉、植物油、米粉)、あん(砂糖、小豆)、(原材料の一部に大豆を含む)/サラダ油他
4	水	ごはん・タンドリーチキン 根菜のごまサラダ えびフライ・ミニトマト・スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め	米/鶏肉・ヨーグルト/ごぼう・にんじん・れんこん・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/ミニトマト/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにやく/サラダ油・他
5	木	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこ胡麻かつお さんまとかぼちゃの甘辛がらめ たまご焼き・マカロニサラダ ロースハム・わらびもち	米/ちりめんじゃこ・ごま・かつおぶし/さんま・衣(片栗粉)・かぼちゃ/たまご/マカロニ・きゅうり・ミックスベジタブル・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他
6	金	ごはん・野菜と大豆のキーマカレー ゼリー	米/牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・パプリカ・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・セロリ・たまねぎ・大豆・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/サラダ油・他
9	月	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、にんじん、じゃがいも) 白身魚のフライ・揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンのオーロラサラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/にんじん/じゃがいも/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
10	火	おにぎり・ちくわの2色揚げ 枝豆・里芋と人参のごま和え 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・カレー粉・青のり)/枝豆/さといも・ごま・にんじん/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他

11	水	ごはん チキン南蛮・ミニトマト いんげんのごま和え 浦上そばろ 厚焼きたまご・肉団子照り焼き	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ミニト マト/いんげん・ごま/こぼろ・こんにやく・にんじん・もや し・豚肉・かまぼこ/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉ね ぎ・でんぷん・パン粉(乳製品を含む)/サラダ油・他
12	木	チキンライス エビグラタン 温野菜のサラダとロースハム (1食用ごまドレッシング) オムレツ	米・鶏ひき肉・ベーコン(乳製品を含む)・ミックスベジ タブル・たまねぎ・パプリカ/えび・マカロニ・小麦粉・ 牛乳・バター/かぼちゃ・カリフラワー・ブロッコリー・さ つまいも・にんじん・ロースハム(乳製品を含む)/ご ま・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
13	金	ごはん 揚げさんまのトマトソース煮 いんげんのソテー・すき焼き風煮もの 春色サラダ・フルーツ	米/さんま・衣(片栗粉)トマト・玉ねぎ/いんげん/白 菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/じゃが いも・にんじん・とうもろこし・ロースハム(乳製品を含 む)・ブロッコリー・マヨネーズ/果実缶/サラダ油・他
16	月	ごはん スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー ごぼうのきんぴら・大学いも	米/スパゲティ・ベーコン(乳製品を含む)・パプリカ・ たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛乳・片 栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポ ークウインナー(乳製品を含む)・ブロッコリー/ごぼう・ にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他
17	火	ごはん・カレー・ゼリー	米/豚肉・鶏肉・牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・に んじん・パプリカ・カリフラワー・ブロッコリー・たまねぎ・ カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね 油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さ つまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダ ー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、 カラメル色素)・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
18	水	竹の子の混ぜ寿司 サーモンの塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米・竹の子・しいたけ・にんじん・鶏肉/サーモン/ちく わ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・ 青のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/たまご /わらびもち粉・きな粉・黒糖 /サラダ油・他
19	木	ごはん・さばのカレーのムニエル 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう ポークウインナーのケチャップ炒め・フルーツ	米/さば・小麦粉・バター/じゃがいも・パセリ/にんじ ん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう /ポークウインナー(乳製品を含む)・ケチャップ/果 実缶/サラダ油・他
23	月	ごはん 鶏肉といんげんの甘辛がらめ	米/鶏肉・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/かぼちゃ/ たまご/ミニトマト/ごぼう・にんじん・マヨネーズ/ほう

		かぼちやの素揚げ・卵焼き・ミニトマト ごぼうサラダ・ほうれん草とうす揚げの炒め物	れん草・うす揚げ/サラダ油・他
24	火	チキンライス エビグラタン 温野菜のサラダとロースハム (1 食用ドレッシング) オムレツ	米・鶏ひき肉・ベーコン(乳製品を含む)・ミックスベジ タブル・たまねぎ・パプリカ/えび・マカロニ・小麦粉・ 牛乳・バター/かぼちや・カリフラワー・ブロッコリー・さ つまいも・にんじん・ロースハム(乳製品を含む)/ご ま・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
25	水	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきの五目炒り煮 にんじん・りんごときゅうりのポテトサラダ ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・ パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじ き・きくらげ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん /りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラ ダ油・他
26	木	ごはん・1 食用ふりかけ 若鶏のから揚げ 2 個・枝豆 ジャーマンポテト ツナとコーンのサラダ・ミニトマト	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗 粉)/果実酢/枝豆/じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン(乳 製品を含む)・パセリ/まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅ うり・マヨネーズ・ケチャップ/ミニトマト/サラダ油・他
27	金	わかめごはん ハンバーグケチャップソース煮 えんどうと人参のグラッセ えびかつ・ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ	米・わかめ/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳 製品を含む)・ケチャップ・ウスターソース・洋風ソー ス(牛乳・バター・小麦粉・トマトピューレ・にんにくな ど)/えんどう・にんじん・バター/えび・衣(小麦粉・た まご・パン粉(乳製品を含む))/ブロッコリー・たまご・ マヨネーズ・パセリ・ケチャップ/フルーツ/サラダ油・ 他
30	月	ごはん・1 食用ふりかけ 五目焼きそば・春巻き 絹あげと枝豆の甘口チリソース煮 卵のしょうゆ煮 きゅうりと寒天のサラダ	米/(*ふりかけにたまご)/中華めん(製造工場では、 そばを含む製品を生産しています)・キャベツ・にんじ ん・赤ピーマン・豚肉・青のり/小麦粉・たまねぎ・たけ のこ・にんじん・キャベツ・鶏肉・オイスターソース/絹 あげ・枝豆・ごま油/たまご/きゅうり・寒天・にんじん・ とうもろこし/サラダ油・他
31	火	ごはん・コクうま肉じゃが あじの青のりチーズフライ れんこんのきんぴら キャベツととうもろこしの甘酢和え	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆・焼き肉 のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン)、食塩、 果糖ぶどう糖液糖、黒蜜、発酵調味料、白ごま、ごま 油、蜂蜜、もろみ、香辛料、にんにく(原材料の一部 に小麦を含む))/あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉 (乳製品含む)・青のり・粉チーズ)/れんこん・にんじ ん・ごま/キャベツ・ささみ・にんじん・とうもろこし/サ ラダ油・他