

3 月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料	Kcal
1	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	498
2	火	ごはん・タンドリーチキン 根菜のごまサラダ えびフライ・スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め	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))/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/こんにゃく/サラダ油・他	484
3	火	菜の花の彩りまぜ寿司 具た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	507
4	木	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお 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	479
5	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	529
8	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	476
9	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	473

10	水	ごはん チキン南蛮 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)/いんげん・ごま/こぼろ・こんにゃく・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	487
11	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	463
12	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・こんにゃく・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	475
15	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	475
16	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	538
17	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	467
18	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・つきこんにゃく・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	487

19	金	ごはん・タンドリーチキン 根菜のごまサラダ えびフライ・スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め	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))/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/こんにゃく/サラダ油・他	484
22	月	ごはん 鶏肉といんげんの甘辛がらめ かぼちゃの素揚げ・卵焼き ごぼうサラダ・ほうれん草とうす揚げの炒め物	米/鶏肉・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/かぼちゃ/たまご/ごぼう・にんじん・マヨネーズ/ほうれん草・うす揚げ/サラダ油・他	479
23	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	463
24	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(乳製品を含む))/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	452
25	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・かにかまぼこ	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/かにかまぼこ/サラダ油・他	487
26	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	485
29	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	485

30	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	478
31	水	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきと干し大根の五目炒り煮 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・干し大根・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	458