

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー
3月	ちらし寿司 	卵 油揚げ 刻みのり	人参 乾燥椎茸 グリンピース	米 麦 米油	小 684 kcal
	さわらのごま照り焼き	さわら		ごま	中 820 kcal
	菜の花のおひたし	かつお節	菜の花 白菜		
	手まり麩のすまし汁		長葱	手まり麩	
	ひなあられ			ひなあられ	
4火	ごはん			米 麦	小 561 kcal
	チンジャオロース 	豚肉	生姜 にんにく 筍 ピーマン	ごま油	中 693 kcal
	コールスローサラダ	ハム	コーン キャベツ		
	小松菜のスープ		小松菜 椎茸 もやし		
5水	スパゲティカルボナーラ	ベーコン 生クリーム 牛乳 シュレッドチーズ	マッシュルーム 玉葱 人参 にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油 バター 米油 小麦粉	小 683 kcal
	大根とじゃこのごまサラダ	しらす	大根 水菜	ごま	中 838 kcal
	フルーツカルピス		みかん缶 りんご缶 バイン缶		
	コーヒーミルクメーク			コーヒーミルクメーク	
6木	ごはん			米 麦	小 621 kcal
	唐揚げ 	唐揚げ		米油	中 834 kcal
	シーザーサラダ	ベーコン	キャベツ きゅうり	クルトン	
	豆苗のみそ汁	厚揚げ 味噌	豆苗		
7金	チョコスパン 			チョコスパン	小 817 kcal
	かぼちゃオムレツ	卵 ウィナー	かぼちゃ 玉葱	米油 バター	中 1082 kcal
	袋ケチャップ				
	ほたてと小松菜の豆乳スープ	ほたて 豆乳	小松菜		
10月	ごはん			米 麦	小 642 kcal
	鶏と野菜のしょうが炒め	鶏肉	キャベツ 玉葱 パプリカ 生姜	でん粉 米油	中 796 kcal
	じゃがいもとチーズのサラダ	プロセスチーズ かつお節		じゃがいも	
海藻のみそ汁	ふのり 海藻ミックス 油揚げ 味噌				
11火	ごはん			米 麦	小 520 kcal
	豆腐のかにかまあかけ	豆腐 かにかま	小葱 筍	でん粉	中 635 kcal
	大根の酢みそ和え	味噌	大根 ほうれん草		
	水菜のすまし汁		人参 水菜 えのき		
12水	焼きそばパン	豚肉	玉葱 人参 ピーマン	背割りコッペパン 焼きそば麺 ごま油	小 446 kcal
	糸寒天のサラダ	糸寒天	チンゲン菜 もやし	ごま油	中 543 kcal
	冬野菜のみそ汁	味噌	白菜 かぶ 春菊		高 417 kcal
13木	篠原牛の牛丼 	篠原牛	玉葱 生姜	米 麦 米油	小 1126 kcal
	病みつきキャベツ		キャベツ きゅうり	ごま ごま油	中 1468 kcal
	卵の中華スープ	卵	木耳 えのき	ごま油	高 1342 kcal
14金	ごはん			米 麦	小 639 kcal
	ほっけフライ	ほっけフライ		米油	
	袋ソース				高 642 kcal
	もやしのごまマヨ和え		人参 もやし	ごま	
油揚げと大根のみそ汁	油揚げ 味噌	大根			
17月	ごはん			米 麦	小 513 kcal
	れんこんののり塩炒め	鶏肉 青のり	蓮根		中 627 kcal
	いんげんとツナのサラダ	ツナ缶	白菜 さやいんげん		高 501 kcal
切り干し大根のみそ汁	味噌	切り干し大根 小松菜			
18火	赤飯			米 もち米 金時甘納豆	小 661 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭	しめじ 玉葱 キャベツ コーン	バター	中 763 kcal
	おでん風煮物	野菜入りさつま揚げ	大根 人参 こんにゃく 椎茸 筍		高 637 kcal
	お祝いいちごゼリー			お祝いいちごゼリー	
21金	はちみつロールパン			はちみつロールパン	小 757 kcal
	鱈のバジルパン粉焼き	鱈	にんにく バジル	パン粉	中 971 kcal
	キャベツのマスタードマリネ	ハム	キャベツ パプリカ	オリーブ油	高 752 kcal
	コーンスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	コーン クリームコーン	バター 小麦粉	
カットバナナ		バナナ			