

# 3月 予定献立

2023年

( やまいもアレルギー児用・以上児版 )

( No.1 )

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	水	麻婆豆腐 ちりめんサラダ 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ		豆腐・豚ひき・みそ 大豆・ちりめんじゃこ	砂糖・片栗粉・植物油 植物油・砂糖	長ネギ・しいたけ・たけのこ・コーン キャベツ・人参 白菜 フルーツ
			牛乳	うす揚げ・みそ 牛乳・チーズ	ホットケーキミックス・バター	
2	木	焼き魚 おひたし かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ		フリ 削り節		ほうれん草・人参・もやし かぶ フルーツ
			牛乳	厚揚げ・みそ 牛乳	さつまいも・バター・砂糖	
3	金	ちらしごはん シルバーサラダ 若布スープ フルーツ		とりひき・みそ ハム	精白米・砂糖 春雨・マヨネーズ ごま・コンソメ	コーン・グリーンピース・人参 きゅうり・人参 わかめ・長ネギ フルーツ
			カルピス	カルピス		
4	土	コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ		コーンクリームフライ ポテトサラダ		
			牛乳	牛乳		フルーツ
6	月	肉じゃが えのきとツナのおろし和え ヤクルト		牛肉 ツナ	じゃが芋・糸コン・植物油。砂糖	人参・玉ねぎ・グリーンピース えのきたけ・大根・水菜
			牛乳	牛乳・チーズ ヤクルト	ホットケーキミックス・バター	
7	火	キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ		厚揚げ・ウィンナー・みそ 牛肉	植物油・コンソメ さつまいも・植物油・砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク コーン・ひじき
			牛乳	牛乳	ロールケーキ	フルーツ
8	水	魚のマヨネーズ焼き 焼き豚サラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ		タラ 焼き豚	マヨネーズ 砂糖・ごま油	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・人参・きゅうり 大根 フルーツ・ピーマン・ケチャップ
			牛乳	うす揚げ・みそ 牛乳・ベーコン	食パン	
9	木	ほうれん草の牛乳スープ レーズンサラダ ふりかけ フルーツ		豚ひき・牛乳・スキムミルク	パスタ・バター・コンソメ・片栗粉 マヨネーズ	ほうれん草・玉ねぎ レーズン・キャベツ・リンゴ・きゅうり
			麦茶	鶏卵	強力粉・黒糖	フルーツ
10	金	サンマのかば焼き ごま酢和え 呉汁 フルーツ		サンマ	片栗粉・植物油・砂糖 ごま・砂糖	キャベツ・人参・もやし・きゅうり 大根・長ネギ フルーツ
			桃缶ヨーグルトかけ	大豆・厚揚げ・みそ ヨーグルト		
11	土	かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ		かぼちゃコロッケ スパゲティーサラダ		
			牛乳	牛乳		フルーツ
13	月	肉豆腐 ミックスサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト		豆腐・牛肉	植物油・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・リンゴ・コーン
			牛乳	鮭水煮缶・鶏卵 牛乳・ウィンナー ヤクルト	ごま ホットケーキミックス・	
14	火	魚フライ 菜の花和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ		カラスカレイ	小麦粉・パン粉・植物油	ほうれん草・コーン キャベツ・かぶ・パセリ フルーツ
			牛乳	ベーコン 牛乳	コンソメ 小麦粉・マーガリン・砂糖	
15	水	カレーライス（チキン） 大根サラダ 牛乳 フルーツ		ササミ スキムミルク ハム	じゃが芋・植物油・カレールー	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・きゅうり
			麦茶	牛乳	白玉粉・上新粉・砂糖	フルーツ
16	木	魚の竜田揚げ ごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ		赤魚	片栗粉・植物油 ごま・砂糖	ほうれん草・人参・もやし 白菜・しいたけ フルーツ・いちごジャム
			牛乳	油揚げ・みそ 牛乳	食パン	

















