令和4年度3月分予定献立表

日(曜)		主に体の組織をつくる (赤色のグループ)	主に体の調子を整える (緑色のグループ)	主にエネルギーになる (黄色のグループ)		エネル ギー (kcal)	アレルギー表示エビ・カニ
	献立名				調味料・その他		
2 (*)	麦ごはん 牛乳 ほうれん草ときのこのキッシュ つけあわせ	牛乳 ベーン・ナーディー ブルツ		精白米 強化米 麦		886	
	大根のべっこう煮	牛肉		砂糖 マーカリン スハケッティ 油砂糖 油	醤油 みりん 酒		
	みそ汁	豆腐 みそ 鶏肉 卵 かまぼこ のり	たまねぎ えのき ねぎ ほうれん草 ごぼう にんじん 椎茸 かんぴょう	 精白米 強化米 麦 砂糖 油	かつお節 平子		
3 (金)	ちらしすし 牛乳 ふんわり野菜揚げ	あんわり野菜揚げ	こはつ にんしん 惟耳 かんひょう	有日木 独化木 叐 砂椐 油	薄口醤油 酒 酢 さくらデンプ	799	
	アーモンドあえ	ふんりつきまま物い	ほうれん草 もやし にんじん 生姜	ごま 砂糖	醤油		
	お吸い物	ささみ	ねぎ	片栗粉	塩 薄口醤油 酒 平子		
13 (月)	カレーチャーハン 牛乳	牛乳 焼き豚 たまご	たまねぎ にんじん グリンピース	精白米 強化米 麦 油	塩 こしょう 醤油 カレ一粉	863	
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく レタス トマト		塩 こしょう カレ一粉		
	サラダ		キャベツ コーン にんじん		ドレッシング		
	トマトスープ	ベーコン	トマト にんじん セロリー にんにく パセリ		塩 こしょう コンソメ スープ		
15 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		828	
	回鍋肉	豚肉 みそ		砂糖 片栗粉 油	醤油 酒 豆板醬		
	アムル		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	ごま	塩		
	たまごスープ	たまご	えのき たまねぎ 青梗菜	片栗粉	塩 こしょう 薄口醤油 スープ		
16 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		889	
	おからのコロッケ ゆで野菜	おから ハム ひじき たまご ヨーグルト	たまねぎ コーン キャベツ	小麦粉 パン粉 油	塩 こしょうドレッシング		
	圣わかめ煮	くきわかめ さつま揚げ	にんじん インゲン	こんにゃく 砂糖	醤油 酒		
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	かつお節		
17 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		866	
	グラタン	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草	マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン	塩 こしょう		
	おかか煮	昆布巻	れんこん	こんにゃく 砂糖	醤油 酒 かつお節		
	みそ汁	油揚げ	かぼちゃ しめじ ねぎ	うどん	平子		
22(水)	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦		867	
	松風焼き ビーフン炒め	鶏肉 みそ たまご 豚肉 かまぼこ	たまねぎ 生姜 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	パン粉 砂糖 けし	塩 マヨネーズ こしょう 薄口醤油		
	酢の物	しらす干し わかめ	キャベツ きゅうり 生姜	砂糖 ごま	酢 薄口醬油		
	みそ汁		かぼちゃ しめじ にんじん ねぎ		平子		
23(木)	にんじんごはん 牛乳	牛乳 油揚げ しらす干し		精白米 強化米 麦	塩 薄口醤油 酒	862	
	A のコニノ	魚のフライ					
	さつまいもサラダ	チーズ	きゅうり りんご レタス	さつまいも	マヨネーズ こしょう		
	白菜スープ	鶏肉	白菜 たまねぎ にんじん 椎茸		塩 こしょう 酒 薄口醤油 スープ		
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 強化米 麦			
	ピーフもし	牛肉	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご		カレールー 塩 こしょう 醤油 ソース	911	
	サラダ	大豆	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		酢塩こしょう		
	コーヒーゼリー	生クリーム			ゼリーの素		

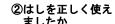
• 3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、

- 厄を祓うための紙の人形だったといわれています。
- 桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお
- 吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

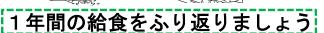




①手洗いを忘れずに できましたか



③好ききらいなく食べましたか



④よい姿勢で食べましたか

⑤後片づけがきちんと できましたか

⑥残さず食べることが できましたか





