

2025年3月ランチメニュー

完了期

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	肉炒め丼 青のりポテト ほうれん草と切干大根の味噌汁	ぶりかけおにぎり お茶	豚肉 青のり粉 味噌	キャベツ,たまねぎ,人参	米,キャノーラ油,きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油
3	月	ケチャップライス 鶏肉の照り焼き 茹でブロッコリー マカロニサラダ 花魁とわかめのすまし汁 フチゼリー	ピーチケーキ お茶	鶏肉 わかめ	たまねぎ,コーン ブロッコリー きゅうり,人参	米,キャノーラ油 きび砂糖 マカロニ マヨドレ 麩 フチゼリー
4	火	赤飯 白身魚の西京焼き キャベツのちりめん和え ひじき煮 大根と小松菜の味噌汁	豆腐ドーナツ お茶	小豆 たら 味噌 ちりめん ひじき ちくわ 味噌	キャベツ ほうれん草 人参,いんげん 大根 小松菜	米,もち米,黒ごま きび砂糖 白すりごま,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
5	水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え ごぼうとほうれん草の味噌汁 納豆	焼き芋 お茶	豚肉 豆腐 糸かつお 味噌 納豆	はくさい,たまねぎ,人参 青ねぎ ブロッコリー 人参 ごぼう ほうれん草	米 きび砂糖 きび砂糖
6	木	ごはん さばの煮付け ほうれん草のお浸し 切干大根煮 豆腐としめじのすまし汁 ちりめん入り納豆	マカロニのみたらし風 お茶	サバ ちくわ 豆腐 納豆 ちりめん	ほうれん草 切干大根 人参,いんげん しめじ 青ねぎ	米 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖 白ごま
7	金	ごはん とんかつ いんげんソテー ポテトサラダ 春キャベツのスープ 納豆	ぶどうゼリー お茶	豚肉 キャノーラ油 納豆	いんげん じゃがいも,人参 きゅうり 春キャベツ コーン	米 きび砂糖,小麦粉,パン粉 キャノーラ油 キャノーラ油 マヨドレ
8	土	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 小松菜と豆腐のスープ	青菜おにぎり お茶	鶏肉 豆腐	たまねぎ,しめじ,人参 ほうれん草 ブロッコリー 人参 小松菜	スパゲティ,キャノーラ油 きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
10	月	チキンカレー 春雨サラダ オレンジ	レーズン蒸しパン お茶	鶏肉	じゃがいも,人参,たまねぎ 人参,きゅうり オレンジ	米,キャノーラ油 きび砂糖,ごま油
11	火	ごはん 肉野菜炒め ほうれん草のゆかり和え 豆乳味噌汁 納豆	ちりめんおにぎり お茶	豚肉 豆腐,味噌,豆乳 納豆	キャベツ,たまねぎ,人参 ピーマン ほうれん草 人参,ゆかり 小松菜	米 キャノーラ油 きび砂糖
12	水	ごはん フィッシュ&チップス グリーンサラダ えのきとほうれん草のスープ	みかんゼリー お茶	たら	コーン,たまねぎ,パセリ キャベツ ブロッコリー,パプリカ 人参 えのき ほうれん草	米 小麦粉 ベーキングパウダー キャノーラ油,マヨドレ きび砂糖,じゃがいも キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
13	木	ごはん 鶏肉と厚揚げの炒め煮 小松菜のツナ和え わかめとキャベツの味噌汁 ちりめん入り納豆	クラッカーサンド お茶	鶏肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ,味噌 納豆 ちりめん	人参,大根,しめじ いんげん 小松菜 はくさい,人参 キャベツ	米 キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 白ごま
14	金	ごはん 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 花野菜サラダ 白菜と豆腐のスープ 納豆	フルーツポンチ お茶	合挽きミンチ 豆腐 納豆	たまねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー はくさい パセリ	米 片栗粉,パン粉,きび砂糖 きび砂糖,キャノーラ油 マヨドレ

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	土	焼きめし 白菜の納豆和え 厚揚げと南瓜の味噌汁	おかかおにぎり お茶	豚ミンチ 納豆 厚あげ 味噌	コーン,たまねぎ,人参 ピーマン はくさい 小松菜,人参 南瓜	米,キャノーラ油 きび砂糖
17	月	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の磯和え 高野豆腐煮 キャベツとごぼうの味噌汁 ちりめん入り納豆	ブルーケーキ お茶	サバ 刻みのり 高野豆腐 味噌 納豆 ちりめん	ほうれん草 人参,いんげん キャベツ ごぼう	米 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
18	火	ごはん チキンソテーマトリ 茹でブロッコリー パスタサラダ コンソメスープ	ひじきおにぎり お茶	鶏肉	たまねぎ,トマト缶 ブロッコリー 人参,グリーンアスパラ ほうれん草 たまねぎ	米 キャノーラ油,キャノーラ油,きび砂糖 マカロニ マヨドレ
19	水	ごはん 八宝菜 もやしのごま酢和え 小松菜とえのきの味噌汁 納豆	たべっこベイビー 清見オレンジ お茶	豚肉 ちくわ 味噌 納豆	にら,はくさい,人参 たまねぎ,椎茸 もやし ほうれん草,人参 えのき 小松菜	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 きび砂糖,白すりごま
21	金	ごはん 白身魚の塩焼 蒸しかぼちゃ 大豆煮 豆腐とほうれん草の味噌汁	フライドポテト お茶	たら 大豆 豆腐 味噌	南瓜 椎茸,人参,いんげん ほうれん草	米 きび砂糖
22	土	ツナチャーハン 小松菜のごま和え 厚揚げと切干大根の味噌汁	ぶりかけおにぎり お茶	ツナ缶 厚あげ 味噌	たまねぎ,コーン グリーンピース,人参 小松菜 もやし,人参 切干大根,青ねぎ	米,キャノーラ油 白すりごま,きび砂糖
24	月	ごはん あじのカレームニエル 茹でキャベツ ひじきサラダ 玉ねぎと小松菜のスープ ちりめん入り納豆	りんごゼリー お茶	あじ ひじき 納豆 ちりめん	キャベツ ほうれん草 きゅうり,コーン,人参 たまねぎ 小松菜	米 小麦粉,キャノーラ油 きび砂糖 マヨドレ,白すりごま きび砂糖 白ごま
25	火	ごはん 麻婆厚揚げ ブロッコリーの塩焼和え 春雨スープ	お好み焼き お茶	厚あげ 豚ミンチ,赤みそ	たまねぎ,人参,青ねぎ ブロッコリー はくさい,人参 ほうれん草,コーン	米 キャノーラ油,きび砂糖,片栗粉 ごま油 春雨
26	水	ごはん 鶏じゃが ほうれん草のおかか和え 豆乳味噌汁 ちりめん入り納豆	キャロット蒸しパン お茶	鶏肉 糸かつお 豆腐 豆乳,味噌 納豆 ちりめん	たまねぎ,人参,いんげん ほうれん草 キャベツ,人参 大根,青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖 白ごま
27	木	ごはん さばの照り焼き ブロッコリーのマヨドレ和え 切干大根サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 納豆	おにぎり レバーの甘辛煮 お茶	サバ 味噌 納豆	ブロッコリー 切干大根 きゅうり,人参 南瓜 たまねぎ	米 きび砂糖 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖
28	金	ミニぶりかけごはん あんかけうどん いんげんのツナ和え	粉ふき芋 お茶	食べる小魚,わかめ 糸かつお 鶏肉 ツナ缶	はくさい,たまねぎ,小松菜 人参,青ねぎ いんげん 人参	米,白すりごま うどん きび砂糖,片栗粉 きび砂糖
29	土	ぞぼろ丼 小松菜の納豆和え さつま芋とキャベツの味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	豚ミンチ 納豆 味噌	たまねぎ,人参,コーン いんげん 小松菜 はくさい,人参 キャベツ	米,キャノーラ油,きび砂糖 きび砂糖 さつま芋

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	目	火	水	木	金	土
朝おやつ	カルルス	たべっこベイビー	ソフトな小魚せん	カルルス	たべっこベイビー	アパンマンせんべい