



R5年

3月 こんだてひょう



日にち	日にち	曜日	日本の行事	ソイト	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
								熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	水			ご飯 松風焼き 二色煮 味噌汁 果物	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	ご飯 回鍋肉 中華サラダ スープ 果物	精白米 パン粉 白ごま きび砂糖 小麦粉 植物油 片栗粉 ごま油 すりごま 上白糖	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳 豆乳 わかめ	長ねぎ 南瓜 りんご レーズン キャベツ ビーマン 生姜 にんにく もやし 胡瓜 人参 えのき 果物
2	16	木		カフェ	チキンカレー マカロニサラダ スープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 照り焼きチキン 煮浸し すまし汁 果物	精白米 ジャガ芋 小麦粉 マカロニ バター マヨネーズ 植物油 上白糖 片栗粉	鶏肉 ツナ 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ	玉葱 人参 セロリ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ コーン しめじ 果物
3		金	ひなまつり		五目ちらし 鯖の塩焼き 菜の花ソテー すまし汁 果物	いちごの桜餅 ひなあられ 牛乳	洋風ちらし マーメイド焼き 茹でブロッコリー スープ 果物	精白米 上白糖 植物油 バター 小麦粉 白玉粉 こしあん ひなあられ 麩 マーメイドジャム	卵 鯖 牛乳 ベーコン 鶏肉 油揚げ 刻み海苔	干し椎茸 人参 蓮根 絹さや 菜の花 えのき 玉葱 いちご コーン ビーマン ブロッコリー 果物
4	18	土			パン チキンのクリームソースかけ 彩りサラダ スープ ヨーグルト	肉みそおにぎり 果物	ご飯 豚肉のしぐれ煮 磯辺和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 バター 植物油 上白糖 精白米 きび砂糖 ジャガ芋	鶏肉 牛乳 生クリーム ベーコン 豚肉 刻み海苔 ヨーグルト	スナップエンドウ 黄パプリカ 人参 玉葱 キャベツ しめじ ごぼう 生姜 白菜 えのき 果物
5	19	日			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁 果物	マカロニきな粉 牛乳	ご飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 ジャガ芋 マカロニ きび砂糖 片栗粉 植物油 春雨 ごま油	鮭 牛乳 鶏肉 きな粉	人参 ビーマン キャベツ しめじ 玉葱 長ねぎ 胡瓜 コーン 果物
6	20	月			コンソメライス スパニッシュオムレツ フレンチサラダ スープ 果物	カカオボール 牛乳	ご飯 魚の塩焼き 含め煮 味噌汁 果物	精白米 ジャガ芋 オリーブ油 上白糖 さつまいも バター グラニュー糖 ごま油	豚肉 卵 牛乳 白身魚 高野豆腐	パセリ 玉葱 赤ビーマン キャベツ 人参 胡瓜 大根 長ねぎ 椎茸 インゲン もやし 果物
7	21	火	21日 春分の日		あんかけうどん 肉じゃが 果物	きなこおはぎ(7) ぼた餅(21) 牛乳	ご飯 チキンのカレーニエル グリーンポテト スープ 果物	うどん 片栗粉 ジャガ芋 植物油 きび砂糖 もち米 精白米 きび砂糖 小麦粉 バター 粒あん	豚肉 牛乳 鶏肉 きな粉	玉葱 人参 もやし 干し椎茸 インゲン パセリ かぶ 果物
8	22	水			ご飯 すき焼き風 梅肉和え すまし汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏と大根の甘辛煮 和風サラダ 味噌汁 果物	精白米 きび砂糖 小麦粉 グラニュー糖 植物油 ジャガ芋 ジャム	豚肉 豆腐 ちくわ かつお節 牛乳 豆乳 鶏肉 ツナ わかめ	人参 長ねぎ えのき 小松菜 かぶ 梅干し 玉葱 大根 インゲン ほうれん草 果物
9	23	木		カフェ	ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	お楽しみおやつ	ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 大根サラダ すまし汁 果物	精白米 片栗粉 ジャガ芋 植物油 上白糖 ごま油 きび砂糖 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 牛乳 ツナ	生姜 ビーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン缶 南瓜 大根 胡瓜 果物
10	24	金			ミートカレースパゲッティ コーンサラダ スープ ヨーグルト	春キャベツのおにぎり 果物	ご飯 魚の蒲焼き 切干大根煮 けんちん汁 果物	スパゲッティ 植物油 小麦粉 オリーブ油 上白糖 ジャガ芋 精白米 片栗粉 バター きび砂糖	豚肉 ベーコン 鰯 鶏肉 ヨーグルト	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく ビーマン キャベツ コーン 生姜 干し椎茸 切り干し大根 インゲン ごぼう 長ねぎ 春キャベツ 果物
11	25	土			ご飯 厚揚げのチャンプルー 味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	ご飯 プルコギ風 チーズ ワカメスープ 果物	精白米 ごま油 小麦粉 きび砂糖 植物油 上白糖	厚揚げ 豚肉 豆乳 牛乳 チーズ わかめ	玉葱 しめじ キャベツ 人参 ビーマン 大根 パナナ もやし ニラ にんにく えのき 長ねぎ 果物
12	26	日			ご飯 鶏の香味炒め 南瓜煮 なめこ汁 果物	ツナトースト 牛乳	シチューライス 花野菜サラダ スープ 果物	精白米 ごま油 白ごま きび砂糖 パン 植物油 マヨネーズ ジャガ芋 小麦粉 上白糖 バター	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳 ベーコン	人参 玉葱 白菜 にんにく 生姜 南瓜 なめこ 長ねぎ コーン ブロッコリー 果物
13	27	月			親子丼 ジャガ芋のきんぴら すまし汁 果物	苺ヨーグルトプリン せんべいorビスケット	ご飯 カツレツ イタリアンサラダ スープ 果物	精白米 ジャガ芋 ごま油 いりごま 上白糖 せんべい ビスケット 小麦粉 パン粉 オリーブ油	卵 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳 ゼラチン 粉チーズ ベーコン	玉葱 白菜 人参 いちご キャベツ 胡瓜 ミントマト えのき 果物
14	28	火			ご飯 鶏と小松菜の炒め物 さつまいも煮 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏の生姜焼き 大豆サラダ すまし汁 果物	精白米 小麦粉 さつまいも きび砂糖 菓子 植物油 ごま油 上白糖	鶏肉 油揚げ ヨーグルト 大豆水煮	小松菜 玉葱 人参 もやし 大根 生姜 胡瓜 ほうれん草 果物
	29	水			ご飯 和風おろしハンバーグ 人参しりしり すまし汁 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 野菜とベーコンソテー 味噌汁 果物	精白米 パン粉 植物油 片栗粉 ジャガ芋 上白糖 ごま油 バター いりごま	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 鮭 ベーコン 青のり ひじき	玉葱 大根 人参 小松菜 えのき ブロッコリー キャベツ 果物
	30	木			わかめラーメン 鶏の香味焼き 三色ナムル 果物	甘辛おやき 牛乳	ご飯 鶏ごぼうの味噌炒め おかか和え すまし汁 果物	中華麺 植物油 ごま油 上白糖 精白米 片栗粉	鶏肉 豚肉 かつお節 わかめ 牛乳	筍 えのき 長ねぎ にんにく 生姜 人参 ほうれん草 コーン 春キャベツ ごぼう 玉葱 白菜 しめじ 果物
17	31	金			ご飯 卵焼き 和え物 すまし汁 果物	コーンフレークおこし 牛乳	ご飯 豚肉の塩麴炒め 煮物 味噌汁 果物	精白米 上白糖 コーンフレーク オートミール マシュマロ バター 植物油 ごま油	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 油揚げ	人参 干し椎茸 小松菜 玉葱 えのき レーズン 長ねぎ 椎茸 蓮根 インゲン 大根 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

