

### 3 月分 献立表

豊田市福祉事業団

豊田市こども発達センター

日 曜	献立名	主として血・肉となるもの	主として体の調子を整えるもの	主として働く力となるもの	全カロ リー	蛋白質
1 金	ちらし寿司・ミートボールの照り煮・味噌汁(ミツハ手毬麩)・ひな祭りゼリー・牛乳	錦糸卵・すしでんぶ・ミートボール・牛乳	かんぴょう・にんじん・干し椎茸・刻みのり・グリーンピース・みつば	砂糖・ごはん・片栗粉・てまり麩・三色花ゼリー	763	26.5
4 月	ご飯・ふりかけ(おかか)・高野豆腐の卵とじ・和風ポパイサラダ・味噌汁(大根 葱)・ココアマフィン・牛乳	高野豆腐・鶏ひき肉・卵・シーチキン・牛乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草・大根・ねぎ	ごはん・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	788	34.2
5 火	食パン・ジャム(りんご)・ハッシュドポーク・グリーンサラダ・コンソメスープ(モヤシ・人参)・ストロベリーゼリー・牛乳	豚もも肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・もやし	食パン・りんごジャム・油・砂糖・ストロベリーゼリー	741	27.8
6 水	カレーうどん・ブロッコリーと人参の酢和え・パンナコッタ(ゼラチン)・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・ゼラチン・牛乳・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・ブロッコリー	うどん・片栗粉・砂糖・生クリーム	668	28.2
7 木	ご飯・魚のタルソースがけ・付合せ(人参)・トマトとベーコンのサラダ・コンソメスープ(大根 わかめ)・バナナ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・ホールコーン・大根・わかめ・バナナ	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	743	33.2
8 金	ご飯・蒸し鶏中華風・付合せ(ブロッコリー・カリフラワー)・春雨とキャベツの中華和え・中華スープ(人参玉ネギ)・ミソのヨーグルトかけ・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・ヨーグルト・牛乳	ねぎ・ブロッコリー・カリフラワー・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・みかん缶	ごはん・胡麻ドレッシング・春雨・砂糖・ごま油	707	28.2
11 月	ご飯・カジキの五色和え・和風スパゲティサラダ・すまし汁(エノキカマボコミツハ)・りんごゼリー(ゼラチン)・牛乳	まかじき・だいず・ハム・かまぼこ・ゼラチン・牛乳	にんじん・グリーンピース・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・みつば・りんごジュース	ごはん・さつま芋・片栗粉・油・砂糖・スパゲティ	746	30.1

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 季節の献立  
1日 ひなまつりメニュー

