

3 月分 献立表

豊田市こども発達センター

豊田市福祉事業団

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	月	ご飯・魚のレモン風味・付合せ(ブロッコリー・大根とベーコンのサラダ・コンソメスープ(キャベツ・コーン)・バナナ・牛乳	さけ・ベーコン・牛乳	ブロッコリー・大根・にんじん・キャベツ・ホールコーン・バナナ	ごはん・片栗粉・砂糖・マヨネーズ・油	693	32.5
2	火	ちらし寿司・ミートボールの照り煮・すまし汁(手毬麩・みつば)・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・京てまりふ・ひなまつり桃の花ゼリー	771	25.3
3	水	ご飯・とんかつ・付合せ(キャベツ)・もやしと法蓮草の和え物・味噌汁(じゃが芋 玉葱 ネギ)・みかんのヨーグルトかけ・牛乳	豚ヒレ肉・ヨーグルト・牛乳	キャベツ・もやし・ほうれん草・えのき茸・玉ねぎ・ねぎ・みかん缶	ごはん・小麦粉・パン粉・油・白炒りごま・砂糖・ごま油・じゃが芋	693	32.0
4	木	ご飯・魚のゴマ照り焼き・付合せ(白菜お浸し)・ふろふき大根・すまし汁(玉葱 ネギ)・かぼちゃプリン(ゼラチン)・牛乳	さわら・鶏ひき肉・牛乳・ゼラチン	白菜・大根・グリーンピース・ねぎ・南瓜ペースト	ごはん・砂糖・白炒りごま・玉葱・ホットケーキシロップ	691	34.4
5	金	ご飯・かに玉・ハムとブロッコリーの中華サラダ・中華スープ(青梗菜 豆腐)・ココアマドレーヌ・牛乳	卵・かに風味かまぼこ・ハム・豆腐・牛乳	生しいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・ブロッコリー・ホールコーン・チンゲン菜	ごはん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・バター	663	27.7
8	月	ご飯・ふりかけ・豚肉のゴマ風味焼き・付合せ(オクラ)・和風スパゲティ・サラダ・味噌汁(エキ アケ)・りんごのすりおろしゼリー・牛乳	豚もも肉・シーチキン・油揚げ・ゼラチン・牛乳	白ねぎ・オクラ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・えのき茸・りんごジュース・りんご缶詰	ごはん・すりごま(白)・油・スパゲティ・砂糖	723	34.6
9	火	ご飯・鶏肉のタルタルソース焼き・海藻サラダ・コンソメスープ(もやし 舞茸)・いちご(4粒)・牛乳	鶏もも肉・卵・かに風味かまぼこ・牛乳	玉ねぎ・海藻ミックス・キャベツ・きゅうり・もやし・まいたけ・いちご	ごはん・マヨネーズ・砂糖・油	769	29.1
10	水	ご飯・銀だらの煮付・付合せ(法蓮草)・五目金平・すまし汁(エキカマホコミツハ)・フルーツ白玉・牛乳	銀だら・さつま揚げ・かまぼこ・牛乳	しょうが・ほうれん草・ごぼう・にんじん・グリーンピース・えのき茸・みつば・パン缶・みかん缶	ごはん・砂糖・三温糖・ごま油・白玉団子	754	27.3
11	木	くろロールパン・チリコンカン・ブロッコリーのマヨネーズサラダ・コンソメスープ(白菜 椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	合挽肉・だいず・ハム・牛乳	玉ねぎ・ホールコーン・トマト缶詰・ブロッコリー・にんじん・白菜・生しいたけ・オレンジ	くろロールパン・じゃが芋・油・三温糖・マヨネーズ	743	29.7
12	金	ご飯・魚の竜田揚げ・付合せ(トマト)・法蓮草と人参のごま和え・味噌汁(なめこわかめネギ)・鬼饅頭・牛乳	さわら・牛乳	しょうが・トマト・ほうれん草・にんじん・なめこ・わかめ・ねぎ	ごはん・片栗粉・油・砂糖・すりごま(白)・さつまいも・小麦粉	722	29.5
15	月	ご飯・鶏肉の生姜焼き・付合せ(キュウリ)・コロコロサラダ・味噌汁(大根 モヤシネギ)・パン・牛乳	鶏もも肉・ハム・牛乳	しょうが・きゅうり・にんじん・ホールコーン・グリーンピース・大根・もやし・ねぎ・パン	ごはん・砂糖・じゃが芋・マヨネーズ	706	30.1
16	火	ご飯・白身魚と野菜中華あん・パンパンジー・中華スープ(椎茸 わかめ)・飲む野菜と果実(ピーチ味)・牛乳	メルルーサ・うずら卵水煮・鶏むね肉・牛乳	たけのこ・ブロッコリー・にんじん・白菜・きゅうり・トマト・生しいたけ・わかめ・飲む野菜と果実(ピーチ)	ごはん・小麦粉・油・ごま油・片栗粉・春雨・すりごま(白)・砂糖	664	31.0
17	水	カレーうどん・サラダで元気・ポパイマフィン・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・ハム・牛乳	にんじん・玉ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・塩昆布・ほうれん草うらごし	うどん・片栗粉・油・砂糖・ホットケーキミックス・バター	662	27.2
18	木	ご飯・鮭のねぎ味噌焼き・南瓜の含め煮・すまし汁(豆腐 ニンジンネギ)・バナナ・牛乳	さけ・豆腐・牛乳	しょうが・ねぎ・南瓜・いんげん・にんじん・バナナ	ごはん・砂糖・三温糖	662	34.5
19	金	食パン・ジャム(いちご)・ポークチャップ・アスパラサラダ・コンソメスープ(白菜コーンパセリ)・ぶどうゼリー(ゼラチン)・牛乳	豚もも肉・サイコロチーズ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・しめじ・アスパラガス・きゅうり・にんじん・白菜・ホールコーン・ぶどうジュース	食パン・いちごジャム・小麦粉・三温糖・バター・砂糖	730	30.6
22	月	ご飯・白身魚のチーズピカタ・付合せ(インゲン)・マカロニサラダ・コンソメスープ(ほうれん草 シメジ)・りんご蒸しパン・牛乳	メルルーサ・卵・パルメザンチーズ・ハム・牛乳	いんげん・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・りんご缶	ごはん・小麦粉・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	690	33.7
23	火	ご飯・肉豆腐・胡瓜のおかか和え・味噌汁(玉葱 わかめ)・オレンジ(1/4個)・牛乳	牛もも肉・豆腐・錦糸卵・牛乳	白ねぎ・生しいたけ・えのき茸・きゅうり・にんじん・玉ねぎ・わかめ・オレンジ	ごはん・油・砂糖	686	34.0
24	水	ご飯・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(アスパラ)・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ(大根 まいたけ)・蒸しプリン・牛乳	鶏もも肉・ハム・卵・牛乳・ホイップクリーム植物性脂肪	アスパラガス・ブロッコリー・にんじん・ホールコーン・大根・まいたけ・いちご	ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖・生クリーム	809	30.9

* 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

2日 ひな祭りメニュー

