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	水	ご飯・豚肉のカレー焼き・春雨とｶﾆｶﾏのサラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(白菜 ｺｰﾝ)・ものヨーグルトかけ・牛乳	豚もも肉・かに風味かまぼこ・錦糸卵・ヨーグルト・牛乳	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・白菜・ホールコーン・もも缶	ごはん・油・片栗粉・春雨・マヨネーズ・すりごま(白)・砂糖	688	27.3
2	木	ご飯・魚のマヨネーズ焼き・ｻﾗﾀﾞで元気・豆腐のスープ・バナナ・牛乳	バサ・パルメザンﾁｰｽﾞ・ハム・かつお節・豆腐・牛乳	しめじ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールｺｰﾝ・塩昆布・生しいたけ・バナナ	ごはん・マヨネーズ・パン粉・油・砂糖	690	25.9
3	金	ちらし寿司・鶏の照り煮・付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)・すまし汁(手毬麸 オクラ ﾐﾂﾊﾞ)・ひなまつりゼリー・牛乳	錦糸卵・すしでんぶ・鶏もも肉・牛乳	かんぴょう・にんじん・干し椎茸・れんこん・刻みのり・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・オクラ・みつば	砂糖・ごはん・片栗粉・三温糖・京てまりふ・三色花ゼリー	772	29.8
6	月	ご飯・魚のごま味噌焼き・付合せ(小松菜 もやし)・切干大根の煮付け・すまし汁(えのき 長ﾈｷﾞ)・ﾁｮｺﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ・牛乳	さば・さつま揚げ・ゼラチン・牛乳	小松菜・もやし・切干大根・にんじん・グリンピース・えのき茸・白ねぎ	ごはん・砂糖・すりごま(白)・三温糖・チョコシロップ	680	31.3
7	火	ご飯・ふりかけ・厚揚げとひじきの旨煮・和風ポパイサラダ・味噌汁(ｼﾞｬｶﾞｲﾓ 玉葱)・ｻｲｺﾛﾁｰｽﾞ蒸しパン・牛乳	生揚げ・豚もも肉・ｼｰﾁｷﾝ・ｻｲｺﾛﾁｰｽﾞ・牛乳	ひじき・にんじん・いんげん・ほうれん草・玉ねぎ	ごはん・油・三温糖・砂糖・じゃが芋・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	750	31.7
8	水	ご飯・白身魚の野菜中華あん・ハムとｷｬﾍﾞﾂの中華ｻﾗﾀﾞ・中華スープ(春雨 ワカメ)・白玉きなこ・牛乳	ホキ・かに風味かまぼこ・ハム・錦糸卵・きな粉・牛乳	たけのこ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・にんじん・白菜・キャベツ・貝割大根・わかめ	ごはん・小麦粉・油・ごま油・片栗粉・砂糖・春雨・白玉団子	693	30.7
9	木	ご飯・お好み焼き風卵焼き・ブロッコリーのサラダ・味噌汁(ﾓﾔｼ ｱｹﾞ ﾈｷﾞ)・りんごゼリー(ｾﾞﾗﾁﾝ)・牛乳	卵・豚もも肉・かつお節・油揚げ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・青のり・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ホールｺｰﾝ・いんげん	ごはん・ながいも・小麦粉・油・マヨネーズ・砂糖	675	28.2
10	金	食パン・ジャム(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ)・ミートボール野菜ソース・骨太サラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ草 ｴﾉｷ)・パイン・牛乳	鶏だんご・干しえび・ｼｰﾁｷﾝ・牛乳	玉ねぎ・にんじん・セロリー・ひじき・キャベツ・きゅうり・ホールｺｰﾝ・ほうれん草・えのき茸	食パン・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ・バター・三温糖・砂糖・マカロニ・マヨネーズ・白炒りごま	802	27.0
13	月	ご飯・魚のﾑﾆｴﾙ・付合せ(ｷｬﾍﾞﾂ 人参)・ｶﾘﾌﾗﾜｰと卵のサラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(大根 まいたけ)・ﾋﾟｰﾁｿｰｽｾﾞﾘｰ・牛乳	さけ・卵・ベーコン・牛乳	キャベツ・にんじん・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・大根・まいたけ・もも缶・寒天	ごはん・小麦粉・バター・マヨネーズ・砂糖	675	32.1
14	火	カレーうどん・じゃこサラダ・マドレーヌ・牛乳	鶏もも肉・かまぼこ・油揚げ・しらす干し・卵・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	うどん・片栗粉・砂糖・ごま油・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・バター	672	26.6
15	水	ご飯・豚肉の味噌くわ焼き・長芋のツナﾏﾖﾈｰｽﾞ・すまし汁(玉麩 みつば)・いちごﾐﾙｸｾﾞﾘｰ(ｾﾞﾗﾁﾝ)・牛乳	豚もも肉・ｼｰﾁｷﾝ・ゼラチン・牛乳	玉ねぎ・なす・ねぎ・オクラ・みつば	ごはん・砂糖・油・片栗粉・長芋・マヨネーズ・玉麩	734	34.0
16	木	ロールパン・チリコンカン・ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ(ｲﾝｹﾞﾝ)・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・椎茸)・オレンジ(1/4個)・牛乳	合挽肉・大豆・ｻｲｺﾛﾁｰｽﾞ・牛乳	玉ねぎ・ホールｺｰﾝ・ﾄﾏﾄ缶詰・いんげん・きゅうり・キャベツ・生しいたけ・オレンｼﾞ	ロールパン・じゃが芋・油・三温糖・砂糖	676	29.4
17	金	ご飯・カレイの漬け焼き・付合せ(ｷｭｳﾘ)・大根のきんぴら・味噌汁(南瓜 油揚 ﾈｷﾞ)・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ・牛乳	カラスガレイ・油揚げ・ヨーグルト・牛乳	きゅうり・大根・にんじん・グリンピース・南瓜・ねぎ	ごはん・油・砂糖・ごま油・白炒りごま・ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ	681	26.8
20	月	ご飯・鶏肉のケチャップ揚げ・付合せ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)・和風サラダ・ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ 人参)・チーズケーキ・牛乳	鶏もも肉・かに風味かまぼこ・クリームチーズ・卵・牛乳	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・わかめ・キャベツ・きゅうり・貝割大根・もやし・にんじん・いちご	ごはん・片栗粉・油・三温糖・砂糖・白炒りごま・小麦粉	808	29.6

＊材料の都合により、献立を変更する場合があります。
＊献立作成システムの都合により、使用しているすべての食材を表示できない日があります。
＊季節の献立
3日 ひなまつりメニュー
＊豊田市の給食献立より
10日 骨太サラダ