3月の献立　　めばえの森

			献立	黄：熱や力となる	赤：血や肉になる	緑：調子を整える	エネルギー				献立	黄：熱や力となる	赤：血や肉になる	緑：調子を整える	エネルギー
1	木	昼食	しらす納豆 雑穀入り玄米ご飯 きんぴらごぼう かぶの味噌汁	★米　白滝　★なたね油　胡麻 小麦粉　砂糖　さつま芋	納豆　しらす　油揚げ　煮干し ★味噌　卵　牛乳	★ごぼう　★人参　★かぶ ★かぶ葉　若布　昆布		19	月	昼食	白菜納豆 雑穀入り玄米ご飯 小松菜の煮浸し 若布の味噌汁	★米　麸　★なたね油　白滝 砂糖	納豆　鰹節　油揚げ　煮干し ★味噌　ヨーグルト	★白菜　小松菜　★人参　昆布 若布　玉ねぎ　バナナ　りんご キウイフルーツ	
		おやつ	さつま芋蒸しパン　牛乳				500kcal			おやつ	フルーツヨーグルト				56kcal
2	金	昼食	菜の花のちらし寿司 里芋と竹輪の煮物 いちご 豆腐ととろろ昆布の清汁	★米　砂糖　★なたね油　胡麻 ★里芋	卵　竹輪　豆腐　煮干し	乾しいたけ　菜の花　刻みのり いちご　とろろ昆布　ねぎ 昆布　粉寒天　オレンジジュース ★人参		20	火	昼食	**春分の日**				
		おやつ	オレンジ寒天				453kcal			おやつ					kcal
5	月	昼食	白菜と胡麻納豆 雑穀入り玄米ご飯 じゃが芋とひじき煮 小松菜の味噌汁	胡麻　★じゃが芋　★なたね油 麸　砂糖	納豆　油揚げ　鰹節　煮干し 味噌　ヨーグルト	★白菜　ひじき　★人参　小松菜 えのき　昆布　バナナ		21	水	昼食	チキンカレーライス 温野菜サラダ オレンジ	★米　★じゃが芋　★なたね油 砂糖　アーモンド	鶏肉	生姜　にんにく　★人参　玉ねぎ ブロッコリー　キャベツ オレンジ　粉寒天 りんごジュース	
		おやつ	バナナヨーグルト				465kcal			おやつ	りんご寒天				493kcal
6	火	昼食	**お弁当デー**					22	木	昼食	ねぎ納豆 雑穀入り玄米ご飯 きのこと厚揚げの卵とじ 白菜の味噌汁	★米　★なたね油　麸　小麦粉 長芋	納豆　厚揚げ　鰹節　卵　煮干し ★味噌　豚肉　チーズ　干しえび	ねぎ　★ごぼう　しめじ　★人参 昆布　★白菜　青のり　キャベツ	
		おやつ					kcal			おやつ	お好み焼き				493kcal
7	水	昼食	米粉のミートスパゲッティ アスパラ菜のピーナツ和え チーズ 豆と野菜のスープ	米粉麺　★なたね油　ピーナッツ 砂糖　★米　胡麻	豚ひき肉　バター　チーズ　大豆 しらす	玉ねぎ　ピーマン　にんにく アスパラ菜　もやし　★人参 ★かぶ　★かぶ葉　チンゲン菜 えりんぎ　焼きのり		23	金	昼食	雑穀入り玄米ご飯 かれいのムニエル 切干大根のサラダ ほうれん草の味噌汁	★米　小麦粉　砂糖　胡麻油 胡麻　★なたね油	かれい　バター　油揚げ　煮干し ★味噌	切干大根　もやし　きゅうり ★人参　ほうれん草　えのき 昆布	
		おやつ	おにぎり				518kcal			おやつ	おにぎり				499kcal
8	木	昼食	にら納豆 雑穀入り玄米ご飯 切り昆布煮 納豆汁	★米　白滝　★なたね油　★里芋 さつま芋	納豆　鰹節　豆腐　油揚げ 煮干し　★味噌　牛乳	にら　切り昆布　★人参　しめじ 昆布　せり　ねぎ		26	月 希望保育	昼食	小松菜納豆 雑穀入り玄米ご飯 じゃが芋の煮物 菜の花の味噌汁	★米　★じゃが芋　白滝　砂糖 ★なたね油	納豆　油揚げ　厚揚げ　煮干し ★味噌　ヨーグルト	小松菜　玉ねぎ　★人参　菜の花 バナナ　昆布	
		おやつ	ふかし芋　牛乳				505kcal			おやつ	バナナヨーグルト				477kcal
9	金	昼食	雑穀入り玄米ご飯 豚肉と野菜の卵とじ いよかん 大根の味噌汁	★米　★なたね油　麸　白玉粉 砂糖　片栗粉	豚肉　鰹節　卵　煮干し　★味噌 いよかん　★大根　乾しいたけ	もやし　★人参　にら　昆布 いよかん　★大根　乾しいたけ		27	火 希望保育	昼食	雑穀入り玄米ご飯 たらの味噌焼き チンゲン菜と桜エビの煮浸し キャベツの味噌汁	★米　★なたね油　砂糖	たら　★味噌　干しえび　鰹節 油揚げ　煮干し　牛乳　バター	チンゲン菜　もやし　キャベツ 昆布　★かぼちゃ	
		おやつ	しょうゆ団子				502kcal			おやつ	マッシュかぼちゃ　牛乳				490kcal
12	月	昼食	ほうれん草納豆 雑穀入り玄米ご飯 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	★米　胡麻　★なたね油 さつま芋　砂糖	納豆　高野豆腐　鰹節　煮干し 油揚げ　★味噌　ヨーグルト	ほうれん草　玉ねぎ 小松菜　★人参 乾しいたけ　昆布　バナナ りんご　キウイフルーツ		28	水 希望保育	昼食	チキンピラフ きのこと野菜のアーモンド和え チーズ 大根の味噌汁	★米　★なたね油　砂糖　白玉粉 アーモンド	鶏肉　バター　チーズ　煮干し ★味噌　きな粉	玉ねぎ　★人参　キャベツ しめじ　きゅうり　★大根　水菜 昆布	
		おやつ	フルーツヨーグルト				501kcal			おやつ	きな粉団子				510kcal
13	火	昼食	雑穀入り玄米ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き もやしと若布の中華和え 豆乳の味噌スープ	★米　砂糖　胡麻油　★じゃが芋 ★なたね油　小麦粉　胡麻	鮭　バター　煮干し　豆乳 ★味噌　鰹節	もやし　若布　玉ねぎ　しめじ 昆布　★人参　焼きのり		29	木 希望保育	昼食	しらす納豆 雑穀入り玄米ご飯 炒り豆腐 若布スープ	★米　★なたね油　胡麻油　胡麻	納豆　しらす　豆腐　卵　煮干し 牛乳	乾しいたけ　★ごぼう　★人参 ねぎ　若布　もやし　昆布 りんご	
		おやつ	おにぎり				518kcal			おやつ	りんご　牛乳				481kcal
14	水	昼食	麻婆豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ 水菜と卵のスープ	★米　★なたね油　片栗粉 胡麻油　春雨　砂糖　胡麻	豆腐　豚ひき肉　★味噌　卵 干しえび　煮干し　牛乳	ねぎ　生姜　にんにく　にら もやし　きゅうり　水菜 グレープフルーツ　乾しいたけ 昆布　バナナ		30	金 希望保育	昼食	炊き込みご飯 ほうれん草の白和え キウイフルーツ 麸の清汁	★米　★なたね油　砂糖　胡麻 麸	油揚げ　豆腐　煮干し　牛乳	ひじき　★人参　乾しいたけ ほうれん草　しめじ　ねぎ　昆布 キウイフルーツ　粉寒天	
		おやつ	バナナ　牛乳				514kcal			おやつ	牛乳寒天				449kcal
15	木	昼食	しめじとねぎ納豆 雑穀入り玄米ご飯 大根炒り 春菊と厚揚げの味噌汁	★米　★なたね油　胡麻　小麦粉 砂糖	納豆　油揚げ　厚揚げ　煮干し ★味噌　卵　牛乳	しめじ　ねぎ　★大根　★人参 春菊　★ごぼう　昆布 ★かぼちゃ									
		おやつ	かぼちゃケーキ　牛乳				511kcal								
16	金	昼食	雑穀入り玄米ご飯 鯖の照り焼き 野菜のコンソメソテー かぼちゃの味噌汁	★米　砂糖　★なたね油 アーモンド	鯖　油揚げ　煮干し　★味噌	キャベツ　もやし　★人参 ピーマン　★かぼちゃ　玉ねぎ 昆布　りんご									
		おやつ	りんご　アーモンド				513kcal								