



# 3月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (水)	麦茶 小魚せんべい	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ 小松菜・もやし・バナナ	麦茶 鉄入りビスケット
2 (木)	麦茶 ウエハース	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁           おかゆ	米・みそ	鶏肉	玉葱・キャベツ・ブロッコリ もやし・人参	麦茶 焼き芋
3 (金)	麦茶 やきいもクッキー	そばろちらし 温野菜 すまし汁	米	鶏挽肉	人参・油菜・もやし わかめ	麦茶 お野菜リング
4 (土)	麦茶 ハイハイン	野菜がゆ 麦茶 ミニゼリー	米	豚肉	玉葱・人参・キャベツ ミニゼリー	
6 (月)	麦茶 ボーロ	肉じゃが           納豆 温野菜 みそ汁           おかゆ	米・じゃが芋・豆腐・みそ 納豆	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	麦茶 蒸しパン
7 (火)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり	麦茶 ゼリー
8 (水)		～お弁当をお願いします～				麦茶 お野菜せんべい
9 (木)	麦茶 オレンジ	豚肉と豆腐の煮物 マカロニサラダ みそ汁           おかゆ	米・じゃが芋・豆腐・マカロニ みそ	豚肉	玉葱・人参・きゅうり もやし	麦茶 かぼちゃクッキー
10 (金)	麦茶 鉄入りビスケット	キャロットがゆ 鶏肉の煮物 温野菜           スープ	米・豆腐	鶏肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり	麦茶 いちご
11 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ 麦茶 ミニゼリー	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
13 (月)	麦茶 ボーロ	そばろがゆ 南瓜サラダ スープ	米	鶏挽肉	南瓜・ほうれん草・人参 もやし・玉葱・きゅうり	麦茶 ふかしいも
14 (火)	麦茶 ウエハース	煮込みうどん 温野菜	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・かぶ きゅうり	麦茶 バナナ
15 (水)	麦茶 やきいもクッキー	しらす納豆       みそ汁 ポテトサラダ みそ汁           おかゆ	米・納豆・じゃが芋・みそ	しらす	玉葱・人参・きゅうり キャベツ・わかめ	麦茶 蒸しパン



# 3月の献立表

	10時おやつ	献立名	材料名			3時のおやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 (金)	麦茶 お野菜せんべい	食パン オレンジ マカロニ煮 野菜スープ	食パン・マカロニ	鶏肉	玉葱・人参・もやし キャベツ	麦茶 しらすがゆ
17 (金)	麦茶 リンゴ	肉じゃが 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・じゃが芋・みそ・ふ	豚肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・わかめ	麦茶 蒸しパン
18 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ 麦茶 ミニゼリー	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
20 (月)	麦茶 ボーロ	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・大根・きゅうり 玉葱・人参	麦茶 ウエハース
22 (水)	麦茶 バナナ	ベビーハヤシ 温野菜	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 やきいもクッキー
23 (木)	麦茶 さつま芋	たらの煮つけ 温野菜 みそ汁 おかゆ	米	生鱈	キャベツ・きゅうり・もやし 人参	麦茶 小魚せんべい
24 (金)	麦茶 ウエハース	煮込みハンバーグ 温野菜 スープ おかゆ	米	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	麦茶 お野菜リング
25 (土)	麦茶 ハイハイン	パン 麦茶 ミニゼリー	パン		ミニゼリー	
27 (月)	麦茶 マンナ	肉じゃが 温野菜 おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし	麦茶 かぼちゃクッキー
28 (火)	麦茶 オレンジ	豆腐のそばろ煮 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ・ふ	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり わかめ・もやし・キャベツ	麦茶 蒸しパン
29 (水)	麦茶 ボーロ	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	鶏肉	キャベツ・玉葱・人参 もやし・きゅうり・大根	麦茶 ふかしいも
30 (木)	麦茶 ウエハース	鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・みそ	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 もやし	麦茶 小魚せんべい
31 (金)	麦茶 お野菜せんべい	豚肉のみそ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・みそ・豆腐・ふ	豚肉	キャベツ・玉葱・人参 きゅうり・もやし	麦茶 鉄入りビスケット



