



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	
2 (月)	麦茶 小魚せんべい	しらす納豆 南瓜のそぼろ煮 みそ汁 おかゆ	米・納豆・みそ	しらす・鶏挽肉	南瓜・大根・人参 もやし・きゅうり・キャベツ	麦茶 蒸しパン
3 (火)	麦茶 マンナ	そばろがゆ 温野菜 すまし汁	米・ふ	鶏挽肉	人参・きゅうり・油菜 もやし・わかめ	麦茶 お野菜ボーロ
4 (水)	麦茶 オレンジ	肉じゃが 温野菜 おかゆ	米・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 バナナクッキー
5 (木)	麦茶 かぼちゃクッキー	食パン 温野菜 そばろ煮 トマトスープ	食パン	鶏挽肉	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・もやし	麦茶 そばろがゆ
6 (金)	麦茶 ボーロ	煮込みうどん 温野菜 バナナ	ゆでうどん	豚肉	白菜・小松菜・玉葱 人参・大根・きゅうり バナナ	麦茶 さつまいも
7 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
9 (月)	麦茶 ウエハース	ベビーハヤシ 温野菜 おかゆ	米	豚肉	玉葱・人参・大根 きゅうり	麦茶 蒸しパン
10 (火)	麦茶 バナナ	そばろがゆ さつまいもサラダ スープ	米・さつまいも	鶏挽肉	ほうれん草・もやし・人参 きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 ボーロ
11 (水)		～ おべんとうをおねがいます ～				
12 (木)	麦茶 お野菜せんべい	食パン オレンジ スティックサラダ 野菜スープ	食パン・じゃが芋	鶏肉	玉葱・人参・ブロッコリー オレンジ	麦茶 お野菜ボーロ
13 (金)	麦茶 マンナ	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・小松菜 キャベツ・きゅうり	麦茶 バナナ
14 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり 麦茶	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・きゅうり	
16 (月)	麦茶 バナナクッキー	豆腐のそばろ煮 マカロニサラダ みそ汁 おかゆ	米・豆腐・マカロニ・みそ	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり キャベツ	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	
17 (火)	麦茶 ウエハース	食パン 温野菜 鶏肉の煮物 スープ	食パン・じゃが芋	鶏肉	玉葱・人参・ほうれん草 もやし	麦茶 かぼちゃクッキー
18 (水)	麦茶 バナナ	肉じゃが 納豆 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・納豆・豆腐・みそ じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ もやし・きゅうり・大根	麦茶 スイートポテト
19 (木)	麦茶 ボーロ	炒り豆腐 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・豆腐・みそ・ふ	しらす	玉葱・キャベツ・きゅうり もやし	麦茶 りんごゼリー
21 (土)	麦茶 ハイハイン	スープスパゲティ きゅうり ミニゼリー	スパゲティ	鶏肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
23 (月)	麦茶 ウエハース	そばろがゆ 温野菜 みそ汁	米・みそ	鶏挽肉	ほうれん草・きゅうり 玉葱・人参	麦茶
24 (火)	麦茶 鉄入りビスケット	そばろ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・きゅうり もやし	麦茶 バナナ
25 (水)	麦茶 マンナ	煮込みうどん 温野菜 オレンジ	ゆでうどん・じゃが芋	豚肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・もやし・オレンジ	麦茶 かぼちゃクッキー
26 (木)	麦茶 さつまいも	スープスパゲティ 温野菜 スープ	スパゲティ・豆腐・ふ	豚挽肉	玉葱・人参・ブロッコリー もやし・きゅうり	麦茶 おかががゆ
27 (金)	麦茶 ボーロ	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 もやし・きゅうり・わかめ	麦茶 鉄入りビスケット
28 (土)	麦茶 ハイハイン	おかゆ そばろ煮 ミニゼリー	米	豚挽肉	玉葱・人参・ミニゼリー	
30 (月)	麦茶 ウエハース	鶏肉の煮物 温野菜 みそ汁 おかゆ	米・ふ・みそ	鶏肉	玉葱・人参・もやし きゅうり・大根	麦茶 ハイハイン
31 (火)	麦茶 お野菜せんべい	そばろ煮 温野菜 スープ おかゆ	米・じゃが芋	豚挽肉	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・わかめ	麦茶 やさいもクッキー

