

3月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料		
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる
1	金	ちらし寿司 すまし汁 鮭フライ いちご	さくらもち	たまご 桜でんぷ 鶏ささみ 豆腐 かまぼこ こしあん	かんひょう にんじん ごぼう えのき スナップエンドウ れんこん	米 小麦 白玉粉
2	土	そぼろ丼 枝豆サラダ 玉葱の味噌汁	バナナ	ツナ 豚肉	枝豆 コーン 大豆 玉葱 人参 きゅうり	じゃがいも 米 麩
4	月	梅しらすごはん きのご味噌汁 サーモンみそ焼き ブロッコリーサラダ	チーズクラッカー	しらす サーモン チーズ	えのき しめじ 梅	
5	火	中華風ごはん 肉団子 チンゲンサイ炒め 卵スープ	ビスケット	えび 卵 鶏肉	玉葱 椎茸 チンゲンサイ にんじん にんにく しめじ	パン
6	水	ロールパン 豆乳スープ ハンバーグ 大豆サラダ	どらやき	ツナ ウインナー ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン キャベツ りんご トマト 大根 きゅうり	パスタ ビスケット
7	木	ごはん 生姜焼き 梅きゅうり 白菜の味噌汁	大学いも	鮭 みそ 豚肉	きゅうり 梅 大根 人参 ごぼう	米 さつまいも
8	金	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 きゅうりサラダ 具だくさん味噌汁	きなこパン	豚ひき肉 油揚げ	玉葱 人参 枝豆 ごぼう のり きゅうり	米 じゃがいも
9	土	親子丼 わかめ味噌汁 バナナ	ドーナツ 豆乳	豚肉	玉ねぎ 人参 しょうが ひじき しいたけ	じゃがいも 小麦
11	月	ごはん 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草おひたし 大根の味噌汁	にんじんケーキ	高野豆腐	玉ねぎ とうもろこし 人参 きゅうり 大根	じゃが芋 米
12	火	カレーライス 枝豆サラダ わかめと豆腐の味噌汁	焼きリンゴ	豚肉 チーズ 豆腐	玉葱 人参 枝豆 とうもろこし わかめ	米 じゃがいも
13	水	ごはん 小松菜のツナ和え 唐揚げ なめこの味噌汁	ジャムパン	鶏肉 ツナ 豆腐	小松菜 人参 なめこ 大根	米 小麦 砂糖
14	木	ツナパン かぼちゃポタージュ コロッケ ブロッコリーサラダ	ドーナツ 豆乳	ツナ ひき肉	人参 玉葱 ブロッコリー とうもろこし	米 小麦 かぼちゃ じゃがいも
15	金	ごはん 野菜の肉巻き きのこの味噌汁 オレンジ	クリームパン	豚肉 豆腐	にんじん いんげん えのき しめじ オレンジ	米