

# 月間献立表

		3月(A)						
日付	03月01日(月)	03月02日(火)	03月03日(水)	03月04日(木)	03月05日(金)	03月06日(土)	03月07日(日)	
朝	御飯 五目がんもの煮物 かりわりの和風和え みそ汁(さつま芋・貝割)	食パン 洋風卵焼き 付)ソナップエンドウ ブルーベリージャム フルーツ缶(缶詰)	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆず醤油和え みそ汁(キャベツ・えのき)	バターロール スクランブルエッグ 豆たっぶりサラダ いちごジャム フルーツ缶(缶詰)	御飯 いわしの蒲焼 付)白花豆 春巻のなめたけ和え みそ汁(大根・大根葉)	御飯 納豆 しろなとちくわの煮込み みそ汁(もやし・わか)	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 なすのおろし醤油和え みそ汁(ほうれん草・うずまき)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	ふわとろたまご丼 ちくわとぶきの煮物 畑菜のピーナツ和え みそ汁(花巻・みつば)	御飯 さばの味噌煮 付)昆布 なすとピーマンの炒め物 もやしのおろし和え お吸い物(豆腐・ほうれん草)	【ひな祭り献立】 ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の梅和え 菱餅三色ゼリー お吸い物(菜類・大根葉)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)青梗菜 ぜんまい煮 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(うずまき・葱)	【お誕生会献立】 赤飯 鯛身盛り合わせ 茶湯蒸し ほろのムース お吸い物(てまり・みつば) おやつ(野菜生活・へり)	御飯 鯛肉の竜田揚げ 付)ソナップエンドウ さつま芋 白豆の煮しめマヨ和え お吸い物(豆腐・大根葉)	御飯 めいけの煮付け 付)オクラ 炒り豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(おつゆ・葱)	御飯 めいけの煮付け 付)オクラ 炒り豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(おつゆ・葱)
おやつ	おやつ(エクシア)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(ひなまつりケーキ)	おやつ(切り餅・桜)	おやつ(野菜生活・へり)	おやつ(お誕生会)	手作りおやつ(のり・わさび)	
夕	御飯 さわらの山椒焼き 付)いんげん・花入参 鶏肉と新の煮物 マカロニサラダ 香の物(桜だいにん)	御飯 鶏肉の塩焼 付)ソナップエンドウ かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え 香の物(つぼ漬け)	御飯 かれいのパター焼き 付)いんげん かぶの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ たいみそ	御飯 青梗肉林 豆腐しゅうまい ほうれん草ともやしのナムル 香の物(煮しめ・実漬)	御飯 ふくご焼 付)なし 豚肉とごぼうの旨煮 いんげん・ゆず醤油和え のり佃煮	御飯 たらごまだれがらめ 付)ブロッコリー ほうれん草のソテー 漬漬(きゅうり) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 たらごまだれがらめ 付)ブロッコリー ほうれん草のソテー 漬漬(きゅうり) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 豚肉の五香ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 香の物(しば漬け)
日付	03月08日(月)	03月09日(火)	03月10日(水)	03月11日(木)	03月12日(金)	03月13日(土)	03月14日(日)	
朝	御飯 とりつくね 付)ロコリー 長芋と大根 みそ汁(大根・わか)	コーヒーロール うらひん 煎豆サラダ アプリコットジャム フルーツ缶(マンゴー)	御飯 卵とじ かりわりの煮物 みそ汁(畑菜・おつゆ)	食パン ミートボール 付)カラカサ りんごジャム フルーツ缶(缶詰)	御飯 ひつちかぶのボフ グアノコリーの和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 厚焼き卵 付)おろし和え 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 厚焼き卵 付)おろし和え 白菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 大根とちくわの煮物 わかのお浸し みそ汁(さつま芋・ねぎ)
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	高菜チャーハン 焼き餃子 いちごのフルーチェ 春雨スープ(人参・豆腐)	御飯 鶏肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ みそ汁(しろな・うずまき)	伊かりごはん あじの照り煮 付)もも豆 牛肉と大根の炒め物 パインムース みそ汁(ほうれん草・えのき)	御飯 かじ入り卵焼き和風あんかけ 和風あん 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらの和風和え みそ汁(白菜・玉葱)	御飯 さばの生姜煮 付)オクラ じゃこの炒め物 みかんゼリー お吸い物(とろろ昆布・大根葉)	御飯 さばの生姜煮 付)オクラ じゃこの炒め物 みかんゼリー お吸い物(とろろ昆布・大根葉)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)ほうれん草 じゃこの炒め物 ピクルス コッパース(キャベツ・コーン)	御飯 赤身の野菜蒸し ふきと揚げの煮物 小松菜のお浸し 味噌汁(若布・葱)
おやつ	おやつ(かすてら・桃頭)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(チーズクレープ)	おやつ(野菜生活・マンゴ)	おやつ(いちご蒸しパン)	(ホリウテ)おやつ(塩キャラメル・アチー)	
夕	御飯 白身魚の照り焼き 付)もも豆 れんこんの炒り煮 畑菜のくるみおろし 香の物(煮しめ・実漬)	御飯 焼製豆腐 付)ソナップエンドウ もやしのカレーソテー 白菜の香味和え きょうろ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー ひじきの煮物 ポテトサラダ 金時豆	御飯 さわらのみりん焼き 付)うまい棒・花入参 なすの旨め煮 いんげん・ピーナツ和え 昆布佃煮	御飯 お吸い物 シウマイ 肉類のナムル うずら豆	御飯 めいばるの梅肉焼き 付)いんげん 小松菜の煮しめ なすの和え物 金山寺みそ	御飯 煮込みハンバーグ 付)ソナップエンドウ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ かつおおろし	
日付	03月15日(月)	03月16日(火)	03月17日(水)	03月18日(木)	03月19日(金)	03月20日(土)	03月21日(日)	
朝	御飯 にしんの梅煮 かりわりの香味和え みそ汁(ソナップ・えのき)	食パン かにかま入りふんわり卵 付)小松菜 みかんジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 さつま揚げ 付)オクラ しろなとちくわの煮込み みそ汁(さつま芋・しめじ)	ミルクロール 野菜炒め 豆たっぶりサラダ はちみつジャム フルーツ缶(黄桃)	御飯 がんもと里芋の煮物 温泉卵 みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春巻のおかか和え みそ汁(えのき・白菜)	御飯 豆腐つくね ブロッコリーの和え物 みそ汁(里芋・水菜)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	キーマカレー キャロットサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) いちごゼリー	【選り取り】 御飯 Aはぎのマスタード焼き B牛肉とごぼうの山椒炒め煮 Cかつおと冬瓜の煮物 もやしのおろし和え みそ汁(おつゆ・みつば)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)ほうれん草 若竹煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(かぶ・貝割)	御飯 白身魚の揚げ煮 付)ソナップエンドウ さきと豆腐の炒り煮 小松菜のわび和え みそ汁(じゃが芋・葱)	御飯 【お祝い】 御飯 鶏肉の香味焼き 付)オクラ なすの旨め煮 青梗菜のごま醤油和え みそ汁(若布・大根葉)	御飯 【お祝い】 たけのこ御飯 めいばるの照り焼き 付)もも豆 切干大根の炒め煮 ほたてと菜の花の和え物 みそ汁(白菜・長葱)	御飯 鶏肉の南部揚げ 付)玉葱 かぶの炒り煮 ほたてと菜の花の和え物 みそ汁(しめじ・葱)	
おやつ	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(きみじく)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(赤ぶどうジュース)	【お披露目】おやつ(おはぎ)	手作りおやつ(のり・わさび)	
夕	御飯 たらごまのフライ ソース 付)キャベツ かぶの煮物 いんげんの中巻和え たいみそ	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)アスパラ なすの味噌炒め 白菜のおかか和え のり佃煮	御飯 肉豆蔵 あじりと青梗菜の炒め物 かりわりの和え物 香の物(桜だいにん)	御飯 八宝菜 かじ焼 春雨サラダ 金山寺みそ	御飯 さわらの生姜煮 付)なし ごぼうの甘辛炒め煮 もやしの和え物 うずら豆	御飯 豚肉のバター醤油炒め 付)アスパラ 冬瓜のコンソメ煮 漬漬(きゅうり) フルーツ缶(カウチ)	御飯 さばの照り焼き 付)大根おろし れんこんきんぴら煮 ほうれん草ピーナツ和え うめぴお	
日付	03月22日(月)	03月23日(火)	03月24日(水)	03月25日(木)	03月26日(金)	03月27日(土)	03月28日(日)	
朝	御飯 だし巻卵 付)つくしす豆 白菜のからし和え みそ汁(もやし・大根葉)	食パン ボト ブルーベリージャム フルーツ缶(りんご)	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し みそ汁(わか・おつゆ)	黒糖食パン キノナゲツ 付)小松菜 いちごジャム フルーツ缶(パイナップル)	御飯 納豆 付)大根と豚肉の煮物 みそ汁(畑菜・うずまき)	御飯 ウインナー 大根の香味和え みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 五目がんもの煮物 青菜とわかのお浸し みそ汁(大根・わか)	
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	御飯 めいけの山椒焼き 付)甘酢生 ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え みそ汁(玉葱・てまり)	御飯 味噌バターラーメン 青梗菜のナムル マンゴープリン	御飯 ぶりの塩焼 付)新・花入参 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え みそ汁(大根葉)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)キャベツ 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 えびみそ	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)アスパラ ふきと油揚げの煮物 春雨サラダ 漬漬(かぶ)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)ソナップエンドウ ワナガワのソテー かぼちゃサラダ コンマス(オクラ・マッシュルーム)	御飯 赤身の煮付け 付)いんげん れんこんの炒り炒め煮 しろなとちくわの和え物 みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 豚肉のぶり炒め なすの旨め煮 かりわりのゆかり和え お吸い物(はんぺん・葱)
おやつ	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(プリン)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(おろしジュース)	おやつ(黒糖まんじゅう)	手作りおやつ(抹茶・わさび)	
夕	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース 付)ソナップエンドウ じゃが芋の旨め煮 かつおおろし フルーツ缶(白桃)	御飯 あじのみりん焼き 付)小松菜 なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ 香の物(煮しめ・実漬)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)キャベツ 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 えびみそ	御飯 白身魚の和風ムニエル 付)アスパラ ふきと油揚げの煮物 春雨サラダ 漬漬(かぶ)	御飯 鶏肉の生姜焼き 付)キャベツ 青梗菜の煮込み 香の物(煮しめ・実漬)	御飯 ミートローフ ソース 付)ブロッコリー ジャーマンポテト ほうれん草・きゅうり 香の物(胡瓜漬)	御飯 ほたてと厚揚げの旨煮 かじ焼 チキンと小松菜の中華和え あみみそ汁	
日付	03月29日(月)	03月30日(火)	03月31日(水)					
朝	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・オクラ)	食パン スクランブルエッグ 付)アスパラ わかめとわかめのサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラの酢和え みそ汁(畑菜・おつゆ)					
10時	牛乳	牛乳	牛乳					
昼	御飯 フライ盛り合わせ ソース 付)キャベツ かぶのボトフ グリーンサラダ みそ汁(しろ菜・白玉)	御飯 ふりがけご飯 さばの味噌煮 付)小松菜 なすとピーマンの炒め煮 フルーツ缶(みかん) かき玉汁(葱)	【総工食 山梨県】 ほうとう 菜の花の白和え ぶどうムース					
おやつ	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(ヤクルト)	おやつ(バナナクレープ)					
夕	御飯 銀子煮 きんぴらごぼう煮 もやしと畑菜の和え物 しそ昆布佃煮	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜の佃煮 マカロニサラダ 香の物(しば漬け)	御飯 ぶりの生姜煮 付)ブロッコリー もやしのカレーソテー フレンチサラダ かつおおろし					