

3月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。
 ※「★」はお子様からのリクエストメニューです。

月	火	水	木	金
				1日 セルフちらし寿司(のりごま) 高野豆腐のから揚げ そぼろと卵の炒り煮 エビ入り五目煮 ハリハリ漬 桃の手作りケーキ
4日 きびごはん(青菜ふりかけ) サケの味噌チーズ焼き ★ミートマカロニ(都市大) ★のり塩揚げれんこん ごま和え くだもの	5日 麦ごはん(わかめふりかけ) 鶏肉の若草揚げ ★豚肉のすき煮 ふきと油揚げの煮物 きゅうりの華風和え くだもの	6日 茶飯(中華風そぼろ) ★揚げ餃子 ★ふわふわオムレツ 切干大根の煮物 野菜のゆかり和え プチトマト	7日 雑穀ごはん(おかか) ★メンチカツ ★高野豆腐の卵とじ 野菜のオイスター炒め かぶの甘酢漬 ★ヘルシー大学芋	8日 発芽玄米ごはん(ひじき) さばの竜田揚げ ★キーマカレー さつま芋と白菜煮 薬味和え くだもの
11日 卒業おめでとう献立 古代赤飯(ごま塩) ★鶏のからあげ ★麻婆豆腐 コールスローサラダ ひじき煮 りんごの甘煮	12日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ★豚肉のピリ辛炒め ★ツナとキャベツの卵焼き 菜の花のおかか和え 白滝のパペロンチーノ ★もちもちきなこドーナツ	13日 	14日 麦ごはん(わかめふりかけ) ★チキンナゲット 豚肉と野菜のうま味噌炒め スパイシーオープンポテト ブロッコリーのおひたし くだもの	15日 雑穀ごはん(カレーおかか) ★チーズハンバーグ 鶏肉と春キャベツのコトコト煮 きのこのかき揚げ わかめサラダ いちご
18日 発芽玄米ごはん(じゃこ) ★手作りコロッケ ★まぜまぜビビンバ(炒り卵) 春野菜のグリルマリネ 青菜のツナ和え くだもの	19日 	20日 お休み	21日 きびごはん(やみつきごま) フィッシュフライ ★春野菜クリームシチュー ★こんにゃくのおかか煮 ごまドレサラダ くだもの	22日 さくらごはん 豚肉のごま香味焼き ★ちくわの磯辺揚げ 刻み昆布の煮物 ★ポテトサラダ プチトマト
25日 麦ごはん(うめひじき) ★ハニーバターチキン 豚肉と春雨のレモン炒め おさつ&かぼちゃチーズ焼き ごまみそ和え プチトマト	26日 ★ゆかりごはん 魚の韓国風照り焼き 新じゃがチキンポトフ 花野菜のフリッター ★春雨サラダ くだもの	27日 きびごはん(菜の花ふりかけ) ★チーズトンカツ 厚揚げの海鮮あんかけ ひじきの中華ソテー ★やみつきキャベツ くだもの	28日 	29日 発芽玄米ごはん(キムムッチ) ★鶏肉のくわ焼き ポークカチャトーラ(揚げ) うどのきんぴら しょうが和え くだもの

※くだものは、りんご、いちご、伊予柑等の柑橘類を予定しています
 ※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

※13日(水)、19日(火)、28日(木)はスクールの夕食を提供いたします。
 ※アレルギーの関係で除去してほしいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

3月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、プルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麩、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

								1日	
								主食	米、刻みのり、ごま、ごま油
								主菜	高野豆腐、片栗粉、米粉、醤油、生姜、にんにく
								準主菜	卵A、鶏ひき肉、塩麩、醤油
								副菜①	筍、人参、干し椎茸、エビ、干びょう、醤油
								副菜②	切干大根、水菜、酢、薄口醤油
								デザート	桃(缶)、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳
4日		5日		6日		7日		8日	
主食	米、きび、ごま、ごま油、小松菜	主食	米、麦、わかめ、ごま	主食	米、醤油、鶏ひき肉、ごま油、にんにく、塩麩、生姜	主食	米、雑穀、かつお節、ごま、醤油	主食	米、発芽玄米、ひじき、ゆかり、ごま
主菜	鮭、チーズ、味噌、醤油	主菜	鶏肉、小麦粉、米粉、よもぎ、生姜、塩麩	主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、餃子の皮、小麦粉、ニラ、にんにく、生姜、キャベツ、ねぎ、醤油、ごま油	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、パン粉、小麦粉、ソース	主菜	鯖、米粉、片栗粉、醤油、生姜
準主菜	豚ひき肉、マカロニ、人参、トマト(缶)、にんにく、生姜、玉ねぎ、干椎茸	準主菜	豚肉、白滝、ねぎ、椎茸、醤油、生姜	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、人参、ピーマン、玉ねぎ	準主菜	高野豆腐、卵A、玉ねぎ、干椎茸、薄口醤油	準主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、人参、トマト(缶)、にんにく、生姜、玉ねぎ、マッシュルーム缶、バター、小麦粉、カレー粉、粉チーズ(卵C)
副菜①	れんこん、人参、青のり	副菜①	ふき、白菜、人参、油揚げ、醤油	副菜①	切干大根、突きこんにゃく、人参、油揚げ、醤油	副菜①	キャベツ、もやし、チンゲン菜、しめじ、オイスターソース、醤油、ごま油	副菜①	さつま芋、白菜、チンゲン菜、醤油
副菜②	ほうれん草、もやし、ごま、醤油	副菜②	きゅうり、にんにく、生姜、ごま、ごま油	副菜②	白菜、ゆかり、水菜	副菜②	かぶ、かぶの葉、人参	副菜②	キャベツ、小松菜、生姜、ねぎ、にんにく、醤油
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	プチトマト	デザート	さつま芋、黒ごま、水あめ、醤油	デザート	りんごorいちごor柑橘類

3月 献立 使用食材一覧表

*料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してまいります。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

*主食・主菜・準主菜・副菜①・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

*常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。

*魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切干大根煮のさつまいも揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。

* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんご、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつまいも揚げ、はんぺんの原材料には卵を含みます。

* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。

* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性がございます。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米,黒米,黒ごま	主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食		主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,カレー粉,醤油
主菜	鶏肉,片栗粉,米粉,にんにく,生姜,醤油,(オイスターソース)	主菜	豚肉,にんにく,れんこん,パプリカ,ごま,ごま油,塩麹,一味	主菜		主菜	鶏ひき肉,豆腐,小麦粉,ケチャップ,(卵B,パン粉,ソース,パセリ粉,バジル粉,ゆず,レモン汁,一味)	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,豆腐,ピザチーズ,玉ねぎ,パン粉,ケチャップ,ソース,(牛乳,卵A,粉チーズ,オリーブ油)
準主菜	豚ひき肉,鶏ひき肉,豆腐,ニラ,にんにく,生姜,ねぎ,ごま油,味噌,醤油,豆板醤,(オイスターソース)	準主菜	卵A,キャベツ,ツナ缶,醤油	準主菜		準主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,味噌,(茄子,ごま油,醤油)	準主菜	鶏肉,キャベツ,アスパラガス,塩麹,(ごま,味噌,ごま油)
副菜①	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,ｺｰﾝ(缶),(オリーブ油)	副菜①	菜の花,キャベツ,鯉節,醤油	副菜①		副菜①	じゃが芋,チリパウダー,パプリカパウダー,ガーリックパウダー,パセリ粉	副菜①	しめじ,えのき,舞茸,玉ねぎ,人参,米粉
副菜②	ひじき,白滝,干椎茸,人参,醤油	副菜②	白滝,人参,にんにく,パセリ	副菜②		副菜②	ブロッコリー,ｺｰﾝ(缶),かつお節,醤油	副菜②	わかめ,もやし,チンゲン菜,醤油,ごま油,ごま
デザート	りんご,レモン汁,はちみつ	デザート	白玉粉,米粉,小麦粉,豆腐,きな粉	デザート		デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	いちご
18日		19日		20日		21日		22日	
主食	米,発芽玄米,じゃこ,ごま	主食				主食	米,きび,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,桜の花塩漬け,(小豆)
主菜	豚ひき肉,鶏ひき肉,じゃが芋,小麦粉,パン粉,米粉,玉ねぎ,ケチャップ,ソース	主菜				主菜	青魚(イワシ,アジ,サバ,ホッケ),パン粉,小麦粉,塩麹,パセリ粉	主菜	豚肉,醤油,はちみつ,ごま,にんにく,生姜(味噌,ごま油)
準主菜	豚肉,卵A,人参,小松菜,もやし,ごま油,醤油,コチュジャン,豆板醤	準主菜				準主菜	鶏肉,牛乳,小麦粉,人参,玉ねぎ,アスパラガス,塩麹,にんにく	準主菜	竹輪(卵C),小麦粉,米粉,青のり
副菜①	アスパラガス,たけのこ,玉ねぎ,ごま油,かつお節,醤油	副菜①				副菜①	こんにゃく,かつお節,醤油,ごま油	副菜①	刻み昆布,人参,油揚げ,白滝,醤油,ごま油,ごま
副菜②	チンゲン菜,ツナ,もやし	副菜②				副菜②	小松菜,キャベツ,人参,醤油,すりごま	副菜②	じゃが芋,人参,きゅうり,豆乳,レモン汁,(オリーブ油)
デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート				デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	ブチトマト
25日		26日		27日		28日		29日	
主食	米,麦,梅干し,ひじき,ごま	主食	米,ゆかり,ごま	主食	米,きび,卵A,青菜	主食		主食	米,発芽玄米,醤油,のり,ごま油,ごま
主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,醤油,はちみつ,バター	主菜	サワラ,醤油,コチュジャン,豆板醤,ごま油,にんにく	主菜	豚肉,パン粉,小麦粉,粉チーズ(卵C),塩麹	主菜		主菜	鶏肉,万能葱,醤油
準主菜	豚肉,春雨,玉ねぎ,キャベツ,レモン汁,塩麹,ごま油	準主菜	鶏肉,じゃが芋,人参,塩麹,パセリ粉	準主菜	厚揚げ,エビ,イカ,ねぎ,醤油,ごま油	準主菜		準主菜	豚肉,玉ねぎ,トマト(缶),ピーマン,しめじ,ケチャップ,オリーブ油,塩麹
副菜①	南瓜,さつまいも,ピザチーズ,パセリ粉	副菜①	ブロッコリー,カリフラワー,小麦粉	副菜①	ひじき,突きこんにゃく,干椎茸,人参,オイスターソース,醤油	副菜①		副菜①	うどん,人参,醤油,ごま
副菜②	小松菜,しめじ,人参,味噌,ごま	副菜②	春雨,きゅうり,人参,もやし,醤油,ごま,ごま油,粉からし	副菜②	キャベツ,青梗菜,にんにく,ごま油,ごま	副菜②		副菜②	小松菜,人参,白菜,生姜,醤油
デザート	ブチトマト	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート	りんごorいちごor柑橘類	デザート		デザート	りんごorいちごor柑橘類