

# 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。

月	火	水	木	金
3日 麦ごはん（ひなまつりふりかけ） ★焼き肉風炒め なんちゃってから揚げ ひじきのオイスターソース炒め 菜の花のお浸し ★桃のひとくちケーキ	4日 セルフちらし寿司（のりごま） ★チキンチキンごぼう そぼろの卵とじ えび入り五目煮 紅白なます くだもの	5日 雑穀ごはん（ごま塩） 鶏肉の若草揚げ ★豚肉と野菜のプルコギ おでん風煮込み わかめサラダ ★スイートぽてと	6日 発芽玄米ごはん（ゆかりじゃこ） ★メンチカツ 豆腐ステーキきのこあんかけ ★炒めナムル ブロッコリーとコーンのサラダ プチトマト	7日 きびごはん（青のり） ★サバの竜田揚げ ★ミートグラタン こんにゃくのごま味噌煮 ★無限ぎゅうり くだもの
10日 古代赤飯（手作りごまふりかけ） ★ヤンニョムチキン ★すき焼き風 きのこソテー ★もやしサラダ りんごのはちみつレモン煮	11日 	12日 発芽玄米ごはん（鶏そぼろ） ★鮭のムニエル 高野豆腐のカチャトーラ 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え ★大学芋	13日 麦ごはん（わかめ） ★とろとろチーズから揚げ 春キャベツのオムレツ 白滝のペペロンチーノ風 やみつぎ生姜和え ★いちご	14日 発芽玄米ごはん（やみつぎごま） ★鶏肉の照り焼き 豚肉の塩チャブチエ かぶのとろとろ煮 野菜の薬味和え ★ドーナツ
17日 	18日 発芽玄米ごはん（カレーおかか） ★味噌チーズチキン ★ちくわの天ぷら ふきと油揚げの煮物 ★コールスローサラダ ぼたもち	19日 麦ごはん（★ツナ味噌） ★新じゃがコロケ 豚肉と卵のスタミナ炒め ふろふき大根 野菜のゆかり和え プチトマト	お休み	21日 さくらごはん ★塩麴からあげ 厚揚げのおろしがけ ★ひじき煮 野菜のじゃこ和え さつまいもバターシュガー焼き
24日 麦ごはん（キムムッチ） ★カリカリチキン 豚肉と大根のこっくり煮 ★フライドポテト 味噌ドレサラダ くだもの	25日 麦ごはん（わかめ） 魚の磯辺揚げ ★キャベツたっぷり回鍋肉 やみつぎこんにゃく さっぱり漬け ★ココアバナナケーキ	26日 きびごはん（おかか） ★揚げ餃子 鶏肉と野菜のみそ焼き 切干大根カレー風味 ★きゅうりの塩昆布和え くだもの	27日 ～丼メニュー～ ★キーマカレー ★花野菜フリット	28日 
31日 きびごはん（★たらこんぶ） イカの中華ソース 豚肉と厚揚げのみそ炒め うどのきんぴら ★マカロニサラダ くだもの			<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; background-color: #e0ffe0;">                         27日～キーマカレー～                          人気のカレーが春休みにも初登場！！                          お肉と野菜のうまみたっぷりのカレーにサクサクの花野菜のフリットがよく合います♪                     </div>	

★は皆さまからいただいたリクエストメニューです！人気メニューが勢ぞろいなのでお楽しみに♪丼メニューの日はスプーンをお持ちください。

※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。

※11日(火)、17日(月)、28日(金)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・さつま芋・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:卵とし、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)、オリーブ油、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。

3日		4日		5日		6日		7日	
主食	米,麦,乾燥梅肉,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,刻みのり,ごま	主食	米,雑穀,ごま	主食	米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,ゆかり,ごま	主食	米,きび,青のり,ごま
主菜	豚肉,玉ねぎ,醤油,はちみつ,にんにく,生姜,ごま,ごま油	主菜	鶏肉,ごぼう,生姜,米粉,片栗粉,醤油,ごま	主菜	鶏肉,小麦粉,米粉,抹茶粉	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,小麦粉,パン粉,ソース	主菜	サバ,生姜,醤油,米粉,片栗粉
準主菜	高野豆腐,醤油,にんにく,生姜,米粉,片栗粉	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,卵A,玉ねぎ,万能ねぎ,しめじ,生姜,塩麹	準主菜	豚肉,もやし,人参,玉ねぎ,ニラ,干椎茸,醤油,にんにく,ごま油,コチュジャン	準主菜	豆腐,人参,しめじ,エノキ,干椎茸,醤油,酢,片栗粉,米粉	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,トマト(缶),マカロニ(小麦),にんにく,薄力粉,牛乳,ピザチーズ,パン粉,パセリ粉
副菜①	ひじき,白滝,人参,オイスターソース,ごま油,	副菜①	えび,たけのこ,かんぴょう,小松菜,干椎茸,醤油	副菜①	大根,さつま揚げ(卵C),ちくわふ,醤油	副菜①	もやし,ニラ,人参,にんにく,醤油,ごま油,酢	副菜①	こんにゃく,人参,味噌,すりごま
副菜②	菜の花,もやし,薄口醤油	副菜②	切干大根,人参,酢	副菜②	わかめ,もやし,ごま油,ごま醤油	副菜②	ブロッコリー,コーン(缶),玉ねぎ,酢	副菜②	きゅうり,水菜,にんにく,ごま油
デザート	小麦粉,ベーキングパウダー,サラダ油,桃缶	デザート	りんご,いちご,柑橘	デザート	さつま芋,牛乳,バター,砂糖	デザート	プチトマト	デザート	りんご,いちご,柑橘
10日		11日		12日		13日		14日	
主食	米黒米,ごま,かつお節,昆布	主食	米,発芽玄米	主食	米,発芽玄米,鶏挽肉,生姜,醤油	主食	米,麦,わかめ,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま,ガーリックパウダー
主菜	鶏肉,米粉,片栗粉,ケチャップ,醤油,にんにく,ごま油,コチュジャン,ごま	主菜	木綿豆腐,豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,ねぎ,ニラ,にんにく,生姜,味噌,醤油,ごま油,豆板醤,片栗粉	主菜	サケ,小麦粉,バター,パセリ粉	主菜	鶏肉,片栗粉,米粉,牛乳,ピザチーズ	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉
準主菜	豚小間,干椎茸,白滝,麩(小麦),白菜,醤油			準主菜	高野豆腐,鶏挽肉,豚挽肉,トマト缶,玉ねぎ,しめじ,ピーマン,にんにく,ケチャップ	準主菜	卵A,キャベツ,薄口醤油,チャップ	準主菜	豚挽肉,青梗菜,玉ねぎ,人参,春雨,干椎茸,にんにく,ごま油,塩麹
副菜①	しめじ,舞茸,えのき,人参,玉ねぎ,醤油,バター	副菜	れんこん,人参,米粉,片栗粉,青のり	副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,干椎茸,醤油	副菜①	白滝,人参,にんにく,オリーブ油,一味	副菜①	かぶ,白菜,薄口醤油,片栗粉
副菜②	もやし,小松菜,薄口醤油			副菜②	ブロッコリー,かつお節,薄口醤油	副菜②	小松菜,白菜,生姜,醤油,ごま油	副菜②	小松菜,もやし,生姜,にんにく,長ねぎ,醤油,ごま油
デザート	りんご,レモン,はちみつ			デザート	さつまいも,醤油,水あめ,ごま	デザート	いちご	デザート	小麦粉,ベーキングパウダー,ヨーグルト,牛乳

