

# 3月こんだてひょう

R7. 3月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
3	月			ちらしずし 菜の花和え すまし汁 ひなゼリー	かんぴょう 油揚げ 干し椎茸 人参 炒り卵 絹さや 酒 砂糖 醤油 ごま 焼きのり 小松菜 キャベツ もやし コーン 醤油 豆腐 えのき 人参 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 果物 乳製品
4	火			和風きんぴら包み焼き 切り干し大根の煮物 白菜となめこのみそ汁	和風きんぴら包み焼き(鶏肉 豆腐 ごぼう 人参 たまねぎ ごま 砂糖 醤油 塩) 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 白菜 なめこ 油揚げ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 海藻 緑黄色野菜
5	水	 コッペ		ペンネのミートソース キャベツとコーンのスープ たんかん	ペンネ 玉ねぎ 人参 合びき肉 ピーマン にんにく 油 ケチャップ トマトピューレ / キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ 塩 こしょう / 塩 こしょう 粉チーズ	芋 豆製品 魚 卵 きのこ 海藻
6	木			ベストサンド ポイル野菜 わかめとえのきのみそ汁	ベストサンド 油 キャベツ ブロッコリー 人参 塩 わかめ えのき 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物
7	金			春雨の中華サラダ 鮭ボールの石狩汁 こうじ納豆	春雨 キャベツ もやし 人参 ロースハム 酢 醤油 ごま油 鮭ボール じゃが芋 大根 人参 豆腐 ねぎ コーン みそ バター	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
10	月			牛ごぼうごはん おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛肉 糸こん ごぼう 生姜 酒 醤油 みりん ごま 小松菜 キャベツ 人参 糸かつお 醤油 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 果物 乳製品 きのこ 果物
11	火	 赤飯 ごま塩		鶏のから揚げ 切り昆布煮 すまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 油 酒 みりん 醤油 豆腐 人参 干し椎茸 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 淡色野菜 果物
12	水	 食パン		ひじきのごまネーズサラダ ラビオリスープ メイプルゼリージャム	ひじき 醤油 みりん 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナフレーク ごま マヨネーズ ラビオリ 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく オリーブ油 ホールトマト / / 塩 こしょう パセリ	芋 豆製品 肉 卵 乳製品
13	木			いわしの梅煮 お浸しじゃが芋のみそ汁 祝ミニゼリー	いわし梅煮 小松菜 もやし 人参 醤油 じゃが芋 生揚げ しめじ ねぎ みそ 煮干し	肉 卵 乳製品 果物 海藻
14	金	 麦		フルーツヨーグルト ポークカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻
17	月			チャーハン たまごスープ コアコアいちごヨーグルト	焼き豚 筍 ねぎ なると 人参 干し椎茸 ごま油 にんにく 酒 醤油 塩 こしょう ごま 卵 豆腐 人参 えのき 青梗菜 塩 醤油 こしょう かつお節 片栗粉	芋 魚 果物 淡色野菜 海藻