令和8年　3月分　献立食材チェック表

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後
19／木	さかなのふらいたるたるそーす はるさめさらだ ぷちとまと みそしる はくまい	パン粉(乾燥)／小麦粉／サラダ油／マヨネーズ(卵黄型) ／きび砂糖／緑豆はるさめ／水稲穀粒(精白米)／スポンジケーキ	しろみざかな　55ｇ／卵／かに風味かまぼこ／油揚げ／カットわかめ／米みそ(甘みそ)／生クリーム／牛乳	玉葱／パセリ／人参／きゅうり／キャベツ／ミニトマト／だいこん／いちご	てづくりしょーとけーき ぎゅうにゅう
21／土	おやこどん たくあんのごまそてー えだまめ おれんじ はくまい	きび砂糖／サラダ油／ごま(いり) ／ごま油／水稲穀粒(精白米)／まがりせんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)／蒸しかまぼこ／焼き竹輪／卵／牛乳	玉葱／人参／さやいんげん／大根(たくあん干し大根漬)／えだまめ(冷凍)／バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう まがりせんべい
23／月	あつあげとべーこんのつつ ぽてとさらだ きのこじる はくまい	サラダ油／じゃがいも／マヨネーズ(卵黄型) ／きび砂糖／水稲穀粒(精白米)／小麦粉／有塩バター／グラニュー糖	ベーコン／生揚げ／卵／米みそ(甘みそ)／スキムミルク	玉葱／人参／えのきたけ／きゅうり／ほんしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	みるく ほうれんそうくっきー
24／火	とりちりぽてと にまめ ちゅうかすーぷ やくると はくまい	じゃがいも／フライドポテト／片栗粉／きび砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／カステラ	鶏成鶏肉ささ身／うずら豆／ヤクルト／スキムミルク	人参／玉葱／青ピーマン／たけのこ(ゆで)／ねぎ／にら	みるく かすてら
25／水	ぷれーんおむれつ もやしのかれーいため こーんすーぷ はくまい	サラダ油／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／合ミンチ／卵／牛乳／さわやかヨーグルト	玉葱／人参／もやし／キャベツ／バナナ(本)　大	ぎゅうにゅう よーぐると（さわやか） ばなな
26／木	さばのみそに やさいのおかかあえ こふきいもめんたい おにおんすーぷ はくまい	きび砂糖／じゃがいも／とうもろこし(冷凍) ／水稲穀粒(精白米)	まさば／米みそ(甘みそ)／焼き竹輪／蒸しかまぼこ／かつお節／からしめんたいこ／牛乳	きゅうり／人参／キャベツ／もやし／玉葱／りんご／バレンシアオレンジ	りんご おれんじ ぎゅうにゅう
27／金	ぶたじる ぶろっこりーのちーずやき ぷちとまと おれんじ はくまい	板こんにゃく／マヨネーズ(卵黄型) ／水稲穀粒(精白米)／無塩バター／グラニュー糖／アーモンドパウダー／薄力粉(２等) ／粉糖	豚ロース(脂身付き)／焼き竹輪／絹ごし豆腐／油揚げ／米みそ(甘みそ)／ピザ用チーズ／パルメザンチーズ／スキムミルク	ごぼう／人参／だいこん／さやいんげん／はくさい／玉葱／ブロッコリー／ミニトマト／バレンシアオレンジ	みるく すのーぼーる
28／土	びーふん わかめすーぷ のりのつくだに ばなな はくまい	ビーフン／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／チョイスクッキー	豚ロース(脂身付き)／蒸しかまぼこ／牛乳	人参／玉葱／青ピーマン／キャベツ／干し椎茸／海苔の佃煮／バナナ	ぎゅうにゅう ちょいすくっきー
30／月	じゃがいものかきあげ きざみこんぶに かにかまこーん たまごすーぷ はくまい	じゃがいも／小麦粉／サラダ油／きび砂糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／片栗粉／水稲穀粒(精白米)	いりこ(小)／卵／大豆(国産､ゆで) ／かに風味かまぼこ／牛乳	人参／玉葱／にら／さやいんげん／刻み昆布／バレンシアオレンジ／バナナ(本)　大	ぎゅうにゅう おれんじ ばなな
31／火	まーぼどうふ ゆでたまご すなっぷえんどう みそしる はくまい	きび砂糖／サラダ油／片栗粉／水稲穀粒(精白米)／コーンフレーク	合ミンチ／豚ひき肉／絹ごし豆腐／焼き竹輪／米みそ(甘みそ)／卵／油揚げ／カットわかめ／牛乳	人参／玉葱／さやいんげん／スナップえんどう／だいこん	ぎゅうにゅう こーんふれーく
／					
／					
／					
／					
／					