

| 日曜      | 献立名  | 血・肉・骨をつくるもの(赤)                     |                                | 力や熱になるもの(黄)                     |                              | 体の調子を整えるもの(緑)                 |  | 調味料                                     | アレルギー等             |
|---------|--|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|---|--------------------|
|         |  | たんぱく質                              | 無機質                            | 炭水化物                            | 脂質                           | 緑黄色野菜                         | その他の野菜・果物等   |   |                    |
| 1<br>木  | ○ちらしすし 口ひなあられ<br>●すましじる<br>★なのはなあえ ◆さわらのさいきょうやき      | ●ふ 〇たまご<br>かつおぶし<br>◆さわらのさいきょうやき   | 牛乳<br>●こんぶ                     | 〇こめ むぎ<br>〇★さとう<br>口ひなあられ       | 〇ごま                          | 〇●★にんじん<br>〇きぬさや<br>●ねぎ ★なのはな | 〇れんこん かんびょう しいたけ<br>●えのき しめじ<br>★キャベツ きゅうり         | 〇しょうゆ 酢<br>塩 酒<br>★ドレッシング               | 〇卵                 |
| 2<br>金  | ○しょくパン ◆ソフトチーズ<br>●タイピーエン<br>★おさつしパー                 | ●ふたにく<br>あさり えび<br>★とりレバー          | 牛乳<br>◆ソフトチーズ                  | 〇しょくパン<br>★さつまいも<br>くろざとう ●ほろさめ | ●★あぶら                        | ●にんじん<br>にら                   | ●たまねぎ キャベツ<br>しいたけ きくらげ                            | ●中華スープ<br>塩 こしょう しょうゆ<br>★しょうゆ みりん      | ◆乳<br>●卵<br>あさり エビ |
| 5<br>月  | ○むぎごはん ◆さけのなのはなやき<br>●みそしる<br>★にらのあえもの               | ●あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>◆さけ たまご        | 牛乳<br>●いりこ                     | 〇こめ むぎ<br>★さとう                  | ●★あぶら<br>★ごまあぶら ごま<br>◆マヨネーズ | ●★にんじん<br>●ねぎ<br>★にら          | ●えのき だいこん<br>★きゅうり もやし<br>きくらげ                     | ●酒<br>★塩 しょうゆ 酢<br>◆塩 こしょう しょうゆ         | ◆卵                 |
| 6<br>火  | ○ポークカレーライス<br>★ほうれんそうとたまごのサラダ                        | ●ふたにく<br>★たまご                      | 牛乳<br>〇こなチーズ<br>★はらひ           | 〇こめ むぎ<br>じゃがいも<br>★さとう         | 〇★あぶら                        | 〇★にんじん<br>★ほうれんそう             | 〇たまねぎ にんにく<br>しょうが マッシュルーム<br>グリーンピース ★キャベツ        | 〇塩 こしょう<br>カレールー ソース<br>ワイン ★塩 こしょう 酢   | 〇乳<br>★卵           |
| 7<br>水  | ○ココアパン ◯はんぺんチーズフライ<br>●はるさめスープ<br>★ツナとブロッコリーのサラダ     | ●ふたにく<br>★ツナ<br>◯はんぺんチーズフライ        | 牛乳                             | 〇ココアパン<br>●はるさめ<br>★さとう         | ●★あぶら<br>●ごまあぶら              | ●にんじん<br>ねぎ<br>★ブロッコリー        | ●たまねぎ キャベツ<br>しいたけ きくらげ<br>★きゅうり コーン               | ●中華スープ<br>塩 こしょう しょうゆ<br>★しょうゆ 酢 塩 こしょう | ◇乳                 |
| 8<br>木  | ○むぎごはん ◆のりつくだに<br>●イカとさといものにも<br>★やさしいごまあえ           | ●ふたにく<br>イカ                        | 牛乳<br>◆のりつくだに                  | 〇こめ むぎ<br>●さといも<br>●★さとう        | ●あぶら<br>★ごま                  | ●★にんじん                        | ●だいこん えだまめ<br>こんにゃく しいたけ<br>★キャベツ きゅうり             | ●しょうゆ 酒 みりん<br>★しょうゆ<br>◆ふりかけ           | ●イカ                |
| 9<br>金  | 〇げんまいパン ◆かぼちゃひきにくサンドフライ<br>●にらたまじる<br>★わかめとツナのコマサラダ  | ●ベーコン<br>にく ★ツナ<br>◆かぼちゃひきにくサンドフライ | 牛乳<br>★わかめ                     | 〇げんまいパン<br>●でんぷん<br>★さとう        | ●★◆あぶら<br>★ごま                | ●★にんじん<br>●にら                 | ●たまねぎ きくらげ<br>★キャベツ きゅうり                           | ●ガラスープ 塩 こしょう<br>しょうゆ<br>★酢 しょうゆ        | ●卵                 |
| 12<br>月 | ○ハヤシライス<br>★バリバリポテトサラダ                               | 〇ぎゅうにく                             | 牛乳<br>〇スキムミルク<br>こなチーズ         | 〇こめ むぎ<br>★ジャガイモ                | 〇★あぶら                        | 〇★にんじん<br>〇トマト                | 〇マッシュルーム たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>★キャベツ きゅうり コーン       | 〇塩 こしょう ワイン<br>ハヤシルー ソース<br>★ドレッシング     | 〇乳<br>★乳           |
| 13<br>火 | ○むぎごはん<br>●おやこに<br>★ゆかりあえ ◆てづくりつくだに                  | ●とりにく たまご<br>◆かつおぶし                | 牛乳<br>◆いりこ<br>こんぶ              | 〇こめ むぎ<br>●じゃがいも<br>◆★さとう       | ●あぶら<br>◆ごま                  | ●★にんじん<br>●ねぎ                 | ●たまねぎ<br>★キャベツ もやし<br>しそ                           | ●酒 みりん しょうゆ<br>★うすくち<br>◆こいくち 酢 みりん     | ◆昆布<br>●卵          |
| 14<br>水 | ホットドッグ (〇コッパパン<br>◆ウィナーケチャップソース)<br>●やさしいスープ ★ポテトサラダ | ●ベーコン<br>◆ウィナー                     | 牛乳                             | 〇コッパパン<br>★じゃがいも                | ●あぶら<br>★マヨネーズ               | ●★にんじん<br>●パセリ                | ●キャベツ たまねぎ<br>しめじ ★きゅうり<br>コーン                     | ●コンソメ 塩<br>こしょう しょうゆ<br>★塩 こしょう         | ★卵                 |
| 15<br>木 | ○むぎごはん<br>●ふたじる ◆さばのおろしソース<br>★ほうれんそうのおひたし           | ●ふたにく とうふ<br>みそ ◆さば<br>★かつおぶし      | 牛乳<br>●いりこ                     | 〇こめ むぎ<br>◆こむぎこ でんぷん<br>★さとう    | ●◆あぶら<br>★ごま                 | ●★にんじん<br>●ねぎ<br>★ほうれんそう      | ●だいこん ごぼう<br>こんにゃく ◆だいこん にんにく<br>えのき ★もやし          | ●酒<br>◆酒 しょうゆ みりん<br>★しょうゆ              |                    |
| 16<br>金 | ○こめこパン<br>●とりにくとだいのすのトマトに<br>★フルーツヨーグルト              | ●だいのす<br>とりにく                      | 牛乳<br>★ヨーグルト                   | 〇こめこパン<br>●じゃがいも<br>さとう こむぎこ    | ●あぶら                         | ●にんじん<br>トマト<br>パセリ           | ●にんにく たまねぎ しめじ えのき<br>マッシュルーム ★みかん<br>パイ もも パナ りんご | ●ソース ワイン 塩<br>こしょう ケチャップ                | ★乳                 |
| 19<br>月 | ○わかめごはん<br>●にくじゃが<br>★やさしいピーナッツあえ                    | ●ぎゅうにく                             | 牛乳<br>〇わかめ                     | 〇こめ むぎ<br>●じゃがいも<br>●★さとう       | ●あぶら<br>★ピーナッツ               | ●★にんじん<br>●いんげん               | ●たまねぎ こんにゃく<br>★キャベツ もやし<br>きゅうり                   | ●酒 みりん しょうゆ<br>★うすくち こいくち               | ★ピーナッツ             |
| 20<br>火 | ○むぎごはん<br>●マーボードウフ<br>★にらのナムル ◆こいわレフライ               | ●ふたにく<br>とうふ みそ<br>◆こいわレフライ        | 牛乳<br>◆こいわレフライ                 | 〇こめ むぎ<br>●でんぷん<br>★さとう         | ●◆あぶら<br>★ごまあぶら              | ●★にんじん<br>●ねぎ<br>★にら          | ●たまねぎ にんにく<br>しょうが たけのこ しいたけ<br>きくらげ ★もやし          | ●しょうゆ 酒 しお<br>トウバンジャン<br>★しょうゆ 酢        |                    |
| 22<br>木 | ○むぎごはん ◆てづくりあつきたまご<br>●とうふのすましじる<br>★キャベツのごまあえ       | ●とうふ<br>かつおぶし<br>◆たまご ベーコン         | 牛乳<br>●こんぶ                     | 〇こめ むぎ<br>★◆さとう                 | ◆マヨネーズ<br>★ごま                | ●★◆にんじん<br>●ねぎ<br>◆ほうれんそう     | ●えのき たけのこ<br>★キャベツ きゅうり<br>◆                       | ●しょうゆ 塩<br>★しょうゆ<br>◆しょうゆ 酒 塩           | ◆卵                 |
| 23<br>金 | ○コッパパン ◆いちご<br>●さけのクリームに<br>★かいそうサラダ                 | ●ベーコン<br>さけ                        | 牛乳 ★かいそうミックス<br>●こなチーズ<br>★はらひ | 〇コッパパン<br>●じゃがいも<br>◆さとう        | ●★あぶら<br>★ごま<br>ごまあぶら        | ●★にんじん<br>●ブロッコリー             | ●たまねぎ にんにく<br>しめじ ◆いちご<br>★きゅうり コーン                | ●塩 こしょう ワイン<br>シチュールー<br>★塩 こしょう 酢 しょうゆ | ●乳<br>★昆布          |

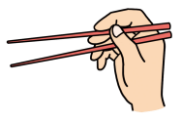
※ 献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

## 食生活を、チェック!

3月は、1年間のしめくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できていなかったところは、なぜできなかったのかを一緒に考え、これからできるようにできるよう、ご家庭でも声かけをしてあげてください。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑥食べ物や食事に关わる人に感謝して食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。