

令和2年3月 献立表

月	火	水	木	金	土
2	3 〈ひな祭りメニュー〉 いりこ ごはん45g ちらしずし 鶏肉とカボチャの天ぷら すまし汁(ふ・菜の花) フルーツゼリー ひなあられ(関東風)	4 いりこ ごはん45g 鯖ハンバーグ 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 味噌汁(豆腐・大根) にらチヂミ りんご	5 いりこ 牛丼 キャベツとえのきの和え物 味噌汁(南瓜・揚げ) 牛乳100g 北海道ミルクパン いちご	6 いりこ ごはん45g タンドリーチキン 具たっぷり卵の花煮 味噌汁(白菜・人参) 牛乳100g お菓子 バナナ	7 いりこ ごはん45g ぶりの照り焼き インゲンのソテー ひじきの炒り煮 カリフラワーのドレッシング和え お菓子
9	10 いりこ ごはん45g 太刀魚の塩焼き 春雨のそぼろ炒め 味噌汁(大根・豆腐・わかめ) 牛乳100g スイートポテト りんご	11 いりこ 納豆ご飯 ちくわの磯部揚げ すまし汁(わかめ・もやし) 牛乳100g ラスク バナナ	12 いりこ カレーライス 春雨サラダ オニオンスープ 牛乳100g ホットケーキ いちご	13 いりこ ごはん45g 鶏肉の胡麻照り焼き 白菜の和風サラダ 中華風コンソープ マカロニのあべ川 バナナ	14 いりこ ピラフ ベーコンとほうれん草のグラタン オニオンスープ お菓子
16	17 いりこ ごはん45g 豚肉の照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 牛乳100g お好み焼き キウイフルーツ	18 いりこ ごはん45g 鶏つくね焼き もやしときゅうりの酢の物 青梗菜のスープ 牛乳100g ココア蒸しパン バナナ	19 <新入生説明会> いりこ ごはん45g すき焼き風煮 じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁(小松菜・しめじ・高野) 牛乳100g ドーナツ キウイフルーツ	20	21 いりこ ごはん45g さわらの西京焼き 青梗菜のソテー1 にんじんの炒め物 お菓子
23	24 いりこ ごはん45g 魚の醤油だれかけ 高野豆腐の煮物 中華風春雨スープ 牛乳100g 焼き芋 オレンジ(バレンシア)	25 いりこ ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳100g 手作りクッキー バナナ	26 いりこ ごはん45g 鶏肉のから揚げ キャベツのツナサラダ ミネストローネ 牛乳100g カルピス蒸しパン りんご	27 いりこ ごはん45g ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ) 牛乳100g 北海道ミルクパン いちご	28
30	31				
いりこ ごはん45g サンマの塩焼き 肉じゃが みそ汁(揚げ・ほうれん草) 牛乳100g 黒糖蒸しパン バナナ					