

※マヨネーズ・てんぷら粉は、卵不使用のものを使用しています。

## 2025年3月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	土	中華丼 スープ	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、白菜、玉ねぎ、もやし、人参、しめじ しょうが ●木綿豆腐、人参、わかめ●オレンジ
2	日				
3	月	鮭ごはん ささ身フライ ブロッコリーおかか和え ポテトサラダ すまし汁 	いちご	フルーツサンド スキムミルク	●米、鮭フレーク、ごま●鶏ささ身、小麦粉、パン粉 ●ブロッコリー、人参、かつお節 ●じゃがいも、きゅうり、コーン ●手毬麩、人参、玉ねぎ●いちご ◆食パン、バナナ、桃缶、ホイップクリーム
4	火	ごはん 魚かば焼き 小松菜ごま和え 和風スパゲティ 豚汁	バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	●米●カラスカレイ、しょうが ●小松菜、人参、ごま ●スパゲティ、玉ねぎ、しめじ、かつお節 ●豚肉、大根、人参、ごぼう、板こんにやく、ねぎ ●バナナ ◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース ◆星たべよ
5	水	ごはん カレー麻婆豆腐 キャベツしらす和え ちくわ天ぷら	りんご	きつねおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ しょうが、カレー粉 ●キャベツ、きゅうり、しらす干し、ごま ●ちくわ、てんぷら粉●りんご ◆米、油揚げ、ねぎ
6	木	ごはん 魚西京焼き チンゲン菜塩昆布和え れんこん炒め煮 すまし汁 	オレンジ	コーンフレーク 牛乳	●米●カラスカレイ、しょうが ●チンゲン菜、もやし、人参、塩昆布 ●れんこん、ひじき、人参 ●玉ねぎ、しめじ、木綿豆腐●オレンジ ◆コーンフレーク 
7	金	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 小松菜ナムル 切干大根サラダ 味噌汁	バナナ	ぶどうケーキ スキムミルク	●米●鶏肉、マーマレード ●小松菜、人参、もやし、ごま ●切干大根、きゅうり、ツナ水煮 ●人参、玉ねぎ、えのき●バナナ ◆ホットケーキミックス、ヨーグルト、バター、レーズンス キムミルク
8	土	味噌ラーメン ベイクドじゃが	りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚ひき肉、キャベツ、チンゲン菜 もやし、人参、コーン ●じゃがいも、青のり●りんご 
9	日				
10	月	ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き ほうれん草白和え 春雨酢の物 コーンスープ	オレンジ	おかかチーズおにぎり お茶	●米●鶏肉、玄米フレーク ●ほうれん草、人参、木綿豆腐、糸こんにやく ●春雨、きゅうり、わかめ、ごま ●コーンクリーム缶、玉ねぎ、パセリ粉、スキムミルク ●オレンジ ◆米、かつお節、チーズ
11	火	ごはん 魚バターしょうゆ焼き 白菜ツナマヨ和え 厚揚げ煮物 味噌汁	バナナ	しらすトースト スキムミルク	●米●鮭、バター ●白菜、人参、きゅうり、ツナ水煮 ●厚揚げ ●さつまいも、玉ねぎ、わかめ●バナナ ◆食パン、しらす干し、あおのり
12	水	バターライス グラタン 花野菜和え物 スープ ひとくちゼリー 		カップケーキ スキムミルク 	●米、人参、バター、粉パセリ ●鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ ホワイトソース、パン粉、スキムミルク、チーズ ●ブロッコリー、カリフラワー、ごま ●白菜、人参、コーン●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク いちご、ホイップクリーム
13	木	ごはん 魚香味焼き 小松菜和風和え こんにやく甘辛炒め 味噌汁	オレンジ	コンソメポテト スキムミルク	●米●赤魚、ねぎ、にんにく、しょうが、ごま ●小松菜、ひじき、人参、ツナ水煮、かつお節 刻みのり●板こんにやく●かぼちゃ、玉ねぎ、人参 ●オレンジ ◆じゃがいも、パセリ粉
14	金	カレーライス コールスローサラダ 春雨炒め物 	りんご	ハートパイ スキムミルク 	●米、豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 えのきたけ、スキムミルク、カレールウ ●キャベツ、人参、きゅうり、ツナ水煮 ●春雨、玉ねぎ、しめじ、ごま●りんご ◆パイシート、こしあん
15	土	豚丼 味噌汁 	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、しょうが、ねぎ ●白菜、じゃがいも、わかめ ●バナナ

2025年 3月 献立表(16日~31日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	日				
17	月	ごはん 魚マヨネーズ焼き 白菜甘酢和え 高野豆腐煮物 スープ	オレンジ	きな粉麩ラスク いちご スキムミルク	●米●鮭、玉ねぎ、人参、コーン ●白菜、きゅうり、油揚げ、ごま ●高野豆腐 ●しめじ、チンゲン菜、人参●オレンジ ◆おつゆ麩、バター、きな粉◆いちご
18	火	ごはん ハンバーグ わかめごま和え 五目豆煮 すまし汁	バナナ	ココアクッキー スキムミルク	●米●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐 スキムミルク、パン粉 ●わかめ、もやし、きゅうり、ごま ●ひじき、大豆、人参、板こんにゃく、ちくわ ●木綿豆腐、小松菜、えのき●バナナ ◆小麦粉、スキムミルク
19	水	ごはん ポークチャップ もやし中華和え 照りっこかぼちゃ 味噌汁	りんご	フルーチェ せんべい お茶	●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆 ●もやし、わかめ、きゅうり、人参 ●かぼちゃ、黒ごま ●キャベツ、玉ねぎ●りんご ◆フルーチェ◆ぱりんこ
20	木	<p style="text-align: center;"><b>春分の日</b></p>			
21	金	ごはん ホワイトシチュー ほうれん草ソテー マカロニナポリタン	バナナ	マーマレードケーキ スキムミルク	●米●豚ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 グリーンピース、スキムミルク、シチューールウ ●ほうれん草、人参、しめじ、バター ●マカロニ、玉ねぎ、ピーマン●バナナ ◆ホットケーキミックス、バター、マーマレードジャム スキムミルク
22	土	煮込みうどん ちくわしょうゆマヨ炒め	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、鶏肉、白菜、人参、ほうれん草 しめじ、油揚げ ●ちくわ●オレンジ
23	日				
24	月	ごはん 魚塩焼き ひじきサラダ ゆでウインナー 味噌汁	りんご	大学芋 スキムミルク	●米●鮭 ●ひじき、きゅうり、人参、コーン、ごま ●ウインナー ●ほうれん草、なめこ、木綿豆腐●りんご ◆さつまいも、黒ごま
25	火	ごま塩ごはん 鶏肉みそ焼き ほうれん草和え物 ころころサラダ スープ	いちご	ピザトースト スキムミルク	●米、ごま塩ふりかけ ●鶏肉●ほうれん草、人参、コーン ●大豆、きゅうり、ちくわ、ツナ水煮 ●もやし、玉ねぎ、わかめ●いちご ◆食パン、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー、チーズ
26	水	ごはん さつま揚げ キャベツゆかり和え 金時豆煮物 味噌汁	オレンジ	ツナ・昆布おにぎり お茶	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、しょうが スキムミルク ●キャベツ、きゅうり、ゆかりふりかけ●金時豆 ●玉ねぎ、厚揚げ、ねぎ●オレンジ ◆米、ツナ水煮、塩昆布
27	木	ごはん 魚オーロラソースかけ 小松菜変わり和え さつまいもサラダ すまし汁	バナナ	黒糖マフィン スキムミルク	●米●カラスカレイ ●小松菜、人参、ウインナー ●さつまいも、きゅうり、コーン ●白菜、しめじ、ねぎ●バナナ ◆ホットケーキ粉、バター、黒糖、スキムミルク
28	金	ごはん 鶏肉唐揚げ ゆでブロッコリー 切干大根煮物 スープ	一口ゼリー	プリンアラモード お茶	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●ブロッコリー●切干大根、人参、油揚げ、大豆 ●えのき、キャベツ、わかめ●一口ゼリー ◆かんでんば、みかん缶、コーンフレーク
29	土	<p style="text-align: center;"><b>家庭保育</b></p>			
30	日	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">                     保育を希望される方は、 おかず入りのお弁当を 持参してください                 </div>			
31	月	<p style="text-align: center;"><b>家庭保育</b></p>			

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。