

毎日、飲用牛乳が出ます。紙面の関係上、日付けごとの記載を省略いたします。

## 令和5年度 3月 材料表

1 金	麦ごはん(学園) 白飯(こども園・保育園) サワラの香味焼き なばなのごま和え  アサリのお吸い物  三色ゼリー	→精白米 大麦 →精白米 →サワラ <u>ねぎ</u> <u>生姜</u> <u>にんにく</u> <u>塩</u> <u>濃口醤油</u> <u>酒</u> →なばな <u>人参</u> <u>キャベツ</u> <u>ホールコーン</u> <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u> <u>白ごま</u> →アサリ <u>酒</u> <u>えのきたけ</u> <u>わかめ</u> <u>豆腐</u> <u>人参</u> <u>ねぎ</u> <u>白醤油</u> <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> → <u>三色ゼリー</u>	
4 月	赤飯(学園) 赤飯(こども園・保育園以上児) 白飯(保育園未満児) エビフライ 筑前煮  豆腐のすまし汁  お祝いケーキ	→精白米 <u>もち米</u> <u>小豆</u> <u>塩</u> →精白米 <u>ささげ</u> <u>塩</u> →精白米 → <u>エビフライ</u> <u>大豆油</u> → <u>鶏肉</u> <u>ごぼう</u> <u>れんこん</u> <u>人参</u> <u>干し椎茸</u> <u>枝豆</u> <u>濃口醤油</u> <u>三温糖</u> <u>和風だしのもと</u> <u>酒</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u> → <u>ちらしかまぼこ</u> <u>まいたけ</u> <u>水煮</u> <u>豆腐</u> <u>小松菜</u> <u>わかめ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>淡口醤油</u> <u>塩</u> <u>酒</u> → <u>お祝いケーキ</u>	一 回 目 揚 げ 油 の 回 転
5 火	うどん 山菜うどんの汁  かき揚げ 三色和え	→ <u>食用うどん(こども園・保育園・うどん)</u> → <u>山菜ミックス</u> <u>ねぎ</u> <u>人参</u> <u>鶏肉</u> <u>酒</u> <u>油揚げ</u> <u>干し椎茸</u> <u>かまぼこ</u> <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>みりん</u> <u>塩</u> → <u>かき揚げ</u> <u>大豆油</u> → <u>人参</u> <u>もやし</u> <u>小松菜</u> <u>淡口醤油</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u>	二 回 目 揚 げ 油 の 回 転
6 水	白飯 イカのカレー焼き 肉じゃが  なめこの味噌汁  いちご	→精白米 → <u>イカ</u> <u>酒</u> <u>カレー粉</u> <u>白こしょう</u> <u>塩</u> → <u>豚肉</u> <u>酒</u> <u>塩</u> <u>じゃがいも</u> <u>人参</u> <u>玉ねぎ</u> <u>しらたき</u> <u>中双糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>和風だしのもと</u> <u>サラダ油</u> → <u>なめこ</u> <u>水煮</u> <u>えのきたけ</u> <u>わかめ</u> <u>大根</u> <u>人参</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>赤味噌</u> → <u>いちご</u>	
7 木	米粉バーガーパン ハンバーグ  カラフルサラダ  ABCスープ  ココア牛乳の素	→ <u>米粉バーガーパン</u> → <u>ハンバーグ</u> <u>トマト水煮</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>ウスターソース</u> <u>上白糖</u> <u>澱粉</u> → <u>人参</u> <u>ホールコーン</u> <u>キャベツ</u> <u>さやいんげん</u> <u>柑橘ドレッシング</u> → <u>ベーコン</u> <u>玉ねぎ</u> <u>じゃがいも</u> <u>人参</u> <u>マカロニ</u> <u>枝豆</u> <u>スープストック</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>淡口醤油</u> → <u>ココア牛乳の素</u>	
8 金 ※こ保のみ※	白飯(こども園・保育園) サバの南部焼き 炒り高野豆腐  豚汁	→精白米 →サバ <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>白ごま</u> → <u>サラダ油</u> <u>鶏肉</u> <u>酒</u> <u>高野豆腐</u> <u>人参</u> <u>干し椎茸</u> <u>グリーンピース</u> <u>淡口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>和風だしのもと</u> → <u>豚肉</u> <u>ごぼう</u> <u>大根</u> <u>かぼちゃ</u> <u>ねぎ</u> <u>こんにゃく</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>豆味噌</u> <u>煮干し粉</u>	
11 月	麦ごはん(学園) 白飯(こども園・保育園) カツオフライ さつまずもじの具  さつま汁  ヨーグルト	→精白米 大麦 →精白米 → <u>カツオフライ</u> <u>大豆油</u> → <u>サラダ油</u> <u>干し椎茸</u> <u>かんぴょう</u> <u>れんこん</u> <u>人参</u> <u>油揚げ</u> <u>高野豆腐</u> <u>上白糖</u> <u>淡口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> <u>酢</u> <u>塩</u> <u>さやいんげん</u> <u>炒り玉子</u> → <u>鶏肉</u> <u>ごぼう</u> <u>大根</u> <u>豆腐</u> <u>里芋</u> <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>白味噌</u> <u>赤味噌</u> → <u>ヨーグルト</u>	三 回 目 揚 げ 油 の 回 転 ( 廃 油 )
12 火	ソフト麺 ミートソース  れんこんチップス キャベツサラダ	→ <u>ソフト麺(こども園・保育園:スパゲッティ)</u> → <u>豚肉</u> <u>にんにく</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>サラダ油</u> <u>大豆たんぱく</u> <u>玉ねぎ</u> <u>人参</u> <u>セロリー</u> <u>グリーンピース</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>トマトピューレ</u> <u>中双糖</u> <u>ウスターソース</u> <u>洋風だし</u> <u>小麦粉</u> <u>バター</u> <u>赤ワイン</u> <u>オレガノ</u> <u>トマト水煮</u> <u>脱脂粉乳</u> → <u>れんこん</u> <u>大豆油</u> <u>塩</u> <u>青のり粉</u> → <u>キャベツ</u> <u>枝豆</u> <u>人参</u> <u>イタリアンドレッシング</u>	一 回 目 揚 げ 油 の 回 転
13 水	白飯 サケの塩こうじ焼き 大豆の磯煮  沢煮汁  デコボン	→精白米 →サケ <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>酒</u> <u>塩こうじ</u> → <u>大豆</u> <u>水煮</u> <u>くわがめ</u> <u>油揚げ</u> <u>人参</u> <u>枝豆</u> <u>中双糖</u> <u>みりん</u> <u>濃口醤油</u> <u>和風だしのもと</u> → <u>豚肉</u> <u>酒</u> <u>人参</u> <u>ごぼう</u> <u>たけのこ</u> <u>水煮</u> <u>糸昆布</u> <u>ねぎ</u> <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>みりん</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>白こしょう</u> → <u>デコボン</u>	
14 木	コッペパン タンドリーチキン  ブロッコリーサラダ  ミネストローネ	→ <u>コッペパン</u> → <u>鶏肉</u> <u>ヨーグルト</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>カレー粉</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> → <u>ブロッコリー</u> <u>人参</u> <u>ホールコーン</u> <u>香りごまドレッシング</u> → <u>白いんげん豆</u> <u>ベーコン</u> <u>玉ねぎ</u> <u>枝豆</u> <u>かぼちゃ</u> <u>パセリ</u> <u>トマト水煮</u> <u>トマトケチャップ</u> <u>トマトピューレ</u> <u>スープストック</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u>	
15 金	麦ごはん(学園) 白飯(こども園・保育園) 豚肉のあんからめ  ごま和え  郡上味噌汁	→精白米 大麦 →精白米 → <u>豚肉</u> <u>酒</u> <u>濃口醤油</u> <u>生姜</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> <u>ウスターソース</u> <u>上白糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>中華スープ</u> → <u>小松菜</u> <u>キャベツ</u> <u>白菜</u> <u>人参</u> <u>和風だしのもと</u> <u>上白糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>白ごま</u> → <u>絹厚揚げ</u> <u>まいたけ</u> <u>水煮</u> <u>大根</u> <u>玉ねぎ</u> <u>人参</u> <u>ねぎ</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> <u>赤味噌</u> <u>郡上味噌</u>	二 回 目 揚 げ 油 の 回 転

18 月	麦ごはん(学園) 白飯(こども園・保育園) 鶏肉のから揚げ ナムル  わかめスープ  りんご	→精白米 大麦 →精白米 → <u>鶏肉</u> <u>濃口醤油</u> <u>生姜</u> <u>酒</u> <u>澱粉</u> <u>大豆油</u> → <u>もやし</u> <u>ほうれん草</u> <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>白ごま</u> <u>濃口醤油</u> <u>酢</u> <u>塩</u> <u>上白糖</u> <u>ごま油</u> → <u>大根</u> <u>人参</u> <u>糸かまぼこ</u> <u>なめこ</u> <u>水煮</u> <u>玉ねぎ</u> <u>わかめ</u> <u>ねぎ</u> <u>中華スープ</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> → <u>りんご</u>	三 回 目 揚 げ 油 の 回 転 ( 廃 油 )
19 火	中華麺 塩ラーメンスープ  揚げギョーザ 中華和え	→ <u>中華麺</u> → <u>豚肉</u> <u>生姜</u> <u>にんにく</u> <u>サラダ油</u> <u>しなちく</u> <u>人参</u> <u>チンゲン菜</u> <u>きくらげ</u> <u>なると</u> <u>ねぎ</u> <u>鶏がらスープ</u> <u>塩ラーメンの素</u> <u>白こしょう</u> → <u>ギョーザ</u> <u>大豆油</u> → <u>大根</u> <u>キャベツ</u> <u>人参</u> <u>ホールコーン</u> <u>淡口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>酢</u> <u>ごま油</u>	一 回 目 揚 げ 油 の 回 転
21 木	黒コッペパン 豚肉のハーブ焼き  千切りポテトサラダ コーンスープ  すだちゼリー	→ <u>黒コッペパン</u> → <u>豚肉</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>にんにく</u> <u>オレガノ</u> <u>レモン果汁</u> <u>オリーブ油</u> → <u>じゃがいも</u> <u>人参</u> <u>きゅうり</u> <u>マヨネーズ(卵不使用)</u> → <u>玉ねぎ</u> <u>クリームコーン</u> <u>ホールコーン</u> <u>牛乳</u> <u>脱脂粉乳</u> <u>パセリ</u> <u>スープストック</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>コーンスターチ</u> <u>サラダ油</u> → <u>すだちゼリー</u>	
22 金	麦ごはん(学園) 白飯(こども園・保育園) タイの塩焼き 五目きんぴら  すまし汁  お祝いクレープ	→精白米 大麦 →精白米 → <u>タイ</u> <u>塩</u> <u>酒</u> → <u>こんにゃく</u> <u>人参</u> <u>れんこん</u> <u>さつま揚げ</u> <u>さやいんげん</u> <u>上白糖</u> <u>濃口醤油</u> <u>みりん</u> <u>サラダ油</u> → <u>えのきたけ</u> <u>大根</u> <u>ゆば</u> <u>干し椎茸</u> <u>糸かまぼこ</u> <u>わかめ</u> <u>淡口醤油</u> <u>濃口醤油</u> <u>塩</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> → <u>お祝いクレープ</u>	
25 月	麦ごはん(学園) 白飯(こども園・保育園) ハヤシライス  フライドポテト 海藻サラダ	→精白米 大麦 →精白米 → <u>豚肉</u> <u>塩</u> <u>白こしょう</u> <u>サラダ油</u> <u>にんにく</u> <u>赤ワイン</u> <u>人参</u> <u>じゃがいも</u> <u>玉ねぎ</u> <u>マッシュルーム</u> <u>ハヤシブレイク</u> <u>デミグラスソース</u> <u>トマトケチャップ</u> → <u>フライドポテト</u> <u>大豆油</u> <u>塩</u> → <u>海藻ミックス</u> <u>大根</u> <u>さやいんげん</u> <u>ホールコーン</u> <u>青じそドレッシング</u>	二 回 目 揚 げ 油 の 回 転
26 火 ※こ保のみ※	五目うどん  おからコロッケ おひたし  お祝いゼリー	→ <u>うどん</u> <u>鶏肉</u> <u>干し椎茸</u> <u>大根</u> <u>えのきたけ</u> <u>かまぼこ</u> <u>人参</u> <u>小松菜</u> <u>ねぎ</u> <u>淡口醤油</u> <u>酒</u> <u>塩</u> <u>だしパック(鰹なし)</u> → <u>おからコロッケ</u> <u>大豆油</u> → <u>エリンギ</u> <u>人参</u> <u>ほうれん草</u> <u>キャベツ</u> <u>濃口醤油</u> <u>上白糖</u> <u>かつお節</u> → <u>お祝いゼリー</u>	三 回 目 揚 げ 油 の 回 転 ( 廃 油 )

- \* 毎日の食材を表示しました。(各家庭でご確認ください。)
- \* 牛乳は毎日つきます。
- \* パンには、脱脂粉乳が微量に含まれています。
- \* 加工食品は、別紙「加工食品等アレルギー食材表」をご覧ください。  
表示のある食材は、加工食品等アレルギー一覧表に詳細を表示しています。
- \* 調味料に、アレルゲンを含むものもあります。(例⇒濃口醤油・豆味噌等…大豆が含まれます。)
- ☆ご不明な点がありましたら、栄養士までご連絡ください。(北方町給食調理場 ☎324-3002)