



令和2年3月 完了食献立表



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2	16	月	①牛乳	①ごはん②みそ汁(みつば・なめこ) ③豚と大根の煮物 ④キャベツの海苔おかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②クリスピークッキー ③白菜のスープ ④フルーツ	小麦粉・コーンフレーク 米・ごま油 油 バター	豚肉・卵 味噌 かつおぶし 牛乳	キャベツ・みつば あさつき・きゅうり なめこ・大根 人参・のり
4	18	水	①牛乳	①ピピン丼 ②中華スープ ③中華風納豆サラダ ④フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③麩のスープ ④フルーツ	油・マーガリン 米・ごま ごま油 食パン	豚挽き肉 納豆 牛乳 あんこ	人参・もやし 小松菜 もやし にら・ほうれん草
5		木	①ヨーグルト	①しょうゆラーメン ③ツナサラダ(完了) ④じゃがバター ⑤フルーツ	①牛乳 ②おやつ春巻き ③人参のスープ ④フルーツ	米・じゃが芋・ごま アレルギー用マヨネーズ 油・ごま油・さつま芋 春巻きの皮・バター	豚ひき肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト	人参・キャベツ・長葱 きゅうり・レタス 玉葱・パセリ もやし・大根・りんご
6	30	金・月	①牛乳	①ごはん②スープ(もやし・コーン) ③鮭のピザ風焼き ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①りんごジュース ②2色ゼリー ③もやしのスープ ④フルーツ	米・油・バター ごま じゃがいも	鮭 チーズ 牛乳	キャベツ・パセリ もやし・コーン にんにく・胡瓜 人参・玉葱・ゼリーの素
7	21	土	①牛乳	①きのこうどん ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③白菜のスープ ④フルーツ	うどん・油 片栗粉 さつま芋 米・ごま	豚肉 かつおぶし 牛乳 鶏肉	玉ねぎ しめじ・人参 なめこ 大根・絹さや
9	23	月	①牛乳	①みそラーメン ②ツナサラダ ③トマト ④フルーツ	①牛乳 ②エビピラフ ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・中華めん 油・ごま油 アレルギー用マヨネーズ バター	豚ひき肉 えび・ツナ 味噌 牛乳	人参・長ねぎ 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・コーン・チンゲン菜 トマト・もやし・レタス
10	24	火	①ビスケット	①ドライカレー(完了) ②スープ(わかめ・長ねぎ) ③ポテトサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ピザトースト ③人参のスープ ④フルーツ	米・バター オリーブオイル アレルギー用マヨネーズ じゃが芋・食パン	豚ひき肉 ツナ チーズ 牛乳	人参・キャベツ・ピーマン 玉ねぎ・コーン わかめ・レーズン 長ねぎ・もやし・きゅうり
11	25	水	①ヨーグルト	①天丼(玉ねぎ・人参・さつま芋) ②豚汁 ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン ③麩のスープ ④フルーツ	米 ホットケーキミックス 油・小麦粉 さつま芋・里芋	豚肉 油揚げ・豆腐 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・大根・長葱 胡瓜・白菜 あさつき・人参・マヨネード チンゲン菜・もやし
12	26	木	①牛乳	①ごはん②根菜汁(完了) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②きな粉クッキー ③玉葱のスープ ④フルーツ	米・油・バター 里芋 小麦粉 しらたき	鯖・卵 味噌 油揚げ きな粉・牛乳	大根 もやし・人参 小松菜 長葱
13	27	金	①牛乳	①ロールパン②スープ(キャベツ・コーン) ③タンドリーチキン ④ブロッコリーとベーコンサラダ ⑤フルーツ	①飲むヨーグルト ②じゃこチャーハン ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米・油 ロールパン ごま油	鶏肉・ちりめんじゃこ ベーコン 飲むヨーグルト 牛乳・ヨーグルト	玉ねぎ・人参 あさつき・コーン にんにく・ブロッコリー キャベツ・ピーマン
14	28	土	①牛乳	①タンメン ②筑前煮(完了) ③フルーツ	①牛乳 ②梅とおかかのおにぎり ③キャベツのスープ ④フルーツ	ラーメン ごま油・油 里芋 米	豚肉 鶏肉 牛乳 かつおぶし	人参・長葱・にら もやし・のり キャベツ・しいたけ 梅・絹さや
17	31	火	①クラッカー	①ご飯②中華スープ ③しゅうまい ④海苔とレタスのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②フルーツ ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・油・ごま油 シュウマイの皮 片栗粉	生クリーム 牛乳 豚ひき肉 フルーチェ	大根・万能ねぎ 玉葱・人参・きゅうり レタス・キャベツ ゼリーの素・のり

★ ひなまつり・誕生会 ★

3		火	①クラッカー	①ちらしずし(完了) ②清汁(花魁・みつば) ③鮭のフライ ④菜の花のごまマヨ和え ⑤フルーツ	①りんごジュース②ひな祭りケーキ ③ひなあられ ④人参のみそ汁 ⑤フルーツ	米・油・ごま 麩・小麦粉・バター ひな祭り・ホットケーキミックス パン粉・アレルギー用マヨネーズ	牛乳・鮭 えび・生クリーム 卵・ひな祭りケーキ かつおぶし	人参・椎茸 みつば・きぬさや もやし 菜の花
---	--	---	--------	--	--	---	--	---------------------------------

★ お別れ会 ★

19		木	①ぶどうジュース	①焼きそば②コーンスープ ③ウイングスティック④レタスとツナのサラダ ⑤フライドポテト⑥フルーツポンチ	①牛乳 ②スエアポジションケーキ(いちご) ③キャベツのスープ ④フルーツ	アレルギー用マヨネーズ 油・砂糖・ベーキングパウダー ロールパン・小麦粉 じゃが芋・片栗粉	豚ひき肉・チーズ 牛乳・ツナ・鶏肉 いちごのケーキ ホイップクリーム	人参・きゅうり・レタス コーン・玉葱・パセリ キャベツ・ピーマン りんご・白桃缶・みかん缶
----	--	---	----------	---	--	--	---	--