



令和4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	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15/29	火	①ミレービスケット ①ツナひじきごはん(軟飯) ②みそ汁(きゃべつ・万能ねぎ) ③厚揚げの旨煮 ⑤フルーツ	①あんマーガリンサンド ⑥牛乳	米 油 食パン マーガリン	ツナ・みそ 厚揚げ・豚肉 牛乳 あんこ	ひじき・人参 きゃべつ・万能ねぎ 大根・しめじ 玉ねぎ
2	16/30	水	①小魚とこんぶ ①軟飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼きネギソース ④人参サラダ ⑤フルーツ	①ふかし芋 ⑥牛乳	米 片栗粉 油 さつま芋・ごま	みそ 鶏肉 チーズ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 長ねぎ・人参 きゃべつ・きゅうり レーズン
17	31	木	⑥牛乳 ①軟飯 ②豚汁 ③鯖の竜田焼き ④チンゲン菜とコーンのソテー ⑤フルーツ	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・ごま油 片栗粉 小麦粉 バター	豚肉・油揚げ 豆腐・みそ さば きなこ・牛乳	大根・人参 長ねぎ・ごぼう 万能ねぎ・チンゲン菜 きゃべつ・コーン
4	18	金	①ベビースティック ①ハヤシライス(軟飯) ②スープ(大根・わかめ) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①グラニュー糖の揚げパン風 ⑥牛乳	米・油 じゃが芋・ハヤシルー エッグケアマヨネーズ バターロール	豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参 大根・わかめ コーン・きゃべつ きゅうり
5	19	土	⑥牛乳 ①五目うどん ④さつまもサラダ ⑤フルーツ	①かやくおにぎり (軟飯) ⑥牛乳	うどん・ごま油 さつま芋 エッグケアマヨネーズ 米	豚肉 鶏肉 牛乳	人参・白菜・大根 しいたけ・万能ねぎ いんげん・レーズン ごぼう・みつば
7	/	月	①マリービスケット ①軟飯 ②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③あじパン粉焼き ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①プリン ⑥牛乳	米・小麦粉 パン粉・油 ごま油	みそ・あじ プリンの素 牛乳 ホイップクリーム	玉ねぎ・しめじ きゃべつ・人参 みかん缶
8	22	火	①ミレービスケット ①豚丼(軟飯) ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ④切干大根のツナ和え ⑤フルーツ	①ピザトースト ⑥牛乳	米・油 じゃが芋 ごま油 食パン・マーガリン	豚肉・みそ ツナ ウインナー チーズ・牛乳	のり・玉ねぎ グリーンピース・わかめ ゆず大根・人参・きゅうり もやし・ピーマン
9	23	水	①小魚とこんぶ ①しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①チヂミ ⑥牛乳	中華麺・ごま油 じゃが芋 小麦粉	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	人参・長ねぎ わかめ・ほうれん草 玉ねぎ・にら
10	24	木	⑥牛乳 ①軟飯 ②清まし汁(豆腐・万能ねぎ) ③サケのちゃんちゃん焼き ④納豆和え ⑤フルーツ	①和風スパゲティ ⑥牛乳	米 スパゲティ 油	豆腐 鮭・みそ 納豆・牛乳 ベーコン	万能ねぎ・きゃべつ 玉ねぎ・人参・小松菜 もやし・しめじ えのき・のり
12	26	土	⑥牛乳 ①チャンポンにゅうめん ④南瓜の炒め物 ⑤フルーツ	①カレーピラフ (軟飯) ⑥牛乳	そうめん 油 米	豚肉 牛乳 ウインナー	人参・にら きゃべつ・もやし 長ねぎ・南瓜・玉ねぎ ピーマン・コーン・カレー粉
14	28	月	①マリービスケット ①カレーうどん ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①きなこちんすこう ⑥牛乳	うどん じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	豚肉・油揚げ 牛乳 カレールー	玉ねぎ・長ねぎ 人参・きゅうり 万能ねぎ

★☆☆祭日★

3		木	⑥牛乳 ①ひな祭り寿司(軟飯) ②清まし汁(麩・みつば) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①パフェ ⑥牛乳	米・油・花麩 パン粉・ごま クラッカー ホットケーキミックス	鮭・卵・桜でんぶ 鶏肉・豆乳 パパロリア・牛乳 ホイップクリーム	のり・きぬさや みつば・玉ねぎ ほうれん草・人参 みかん缶
---	--	---	--	-------------	---	---	--

★ らいおん組リクエストメニューです★

リク エス ト	11	金	①ハムチーズサンド②コーンスープ ③鶏照り焼き・フライドポテト風 ④りんごサラダ ⑤フルーツポンチ	①ショートケーキ ⑥牛乳	食パン・バター 片栗粉・油 じゃが芋 小麦粉	ハム・チーズ 鶏肉・牛乳 卵・ホイップクリーム ココア	レタス・コーン 玉ねぎ・きゅうり きゃべつ・りんご 白砂糖・みかん缶・いちご
---------------	----	---	--	-----------------	---------------------------------	--------------------------------------	---

★ お楽しみメニューです★

おた のし み	25	金	⑥ヨーグルト ①ピラフ(軟飯) ②スープ(ほうれん草・しいたけ) ③えびのパン粉焼き④コーンサラダ ⑤フルーツ	①ロールケーキ ⑥牛乳	米・油・バター エッグケアマヨネーズ 小麦粉・パン粉	ベーコン・えび 牛乳・卵 ホイップクリーム	人参・玉ねぎ・コーン マッシュルーム・グリーンピース ほうれん草・しいたけ きゃべつ・きゅうり・枝豆
---------------	----	---	---	----------------	----------------------------------	-----------------------------	---



令和4年 3月夕補食献立表 (完了)



日付	曜	軽食	夕食		主な材料		
			献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を 整えるもの	
1	15/29	火	ゆかりおにぎり (軟飯)	軟飯・みそ汁(豆腐・みつば) 鶏の照り焼き キャベツの青のりソテー・フルーツ	米・油	豆腐 鶏肉 みそ	みつば・きゃべつ 人参・玉ねぎ あおさ・ゆかり
2	16/30	水	蒸しパン	軟飯・みそ汁(南瓜・玉ねぎ) カレイのごま焼き 大根の和え物・フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	みそ カレイ みそ	南瓜・玉ねぎ 大根・きゅうり 人参・玉ねぎ
3	17/31	木	菜飯おにぎり (軟飯)	軟飯・清まし汁(豆腐・長ねぎ) さばの味噌煮 キャベツのお浸し・フルーツ	米・油	豆腐 鯖 みそ	長ねぎ・きゃべつ 人参 菜めしの素
4	18	金	蒸しパン	軟飯・みそ汁(小松菜・長ねぎ) 大根と豚肉の煮物 もやしのナムル・フルーツ	米・油 ごま ホットケーキミックス	豚肉 みそ	小松菜・長ねぎ 大根・万能ねぎ もやし・人参・きゅうり
5	19	土	フライドポテト風	軟飯・みそ汁(玉ねぎ・しめじ) 厚揚げの炒め物 いんげんの胡麻和え・フルーツ	米・油 ごま じゃが芋	みそ 厚揚げ	玉ねぎ・しめじ 人参・ピーマン いんげん
7	/	月	わかめおにぎり (軟飯)	軟飯・清まし汁(大根・わかめ) 鯖の胡麻焼き さつまいものサラダ・フルーツ	米・ごま油 ごま・さつまいも エッグケアマヨネーズ	鯖	大根・わかめ・いんげん コーン・レーズン 炊き込みわかめ
8	22	火	ごましおおにぎり (軟飯)	ご飯・みそ汁(きゃべつ・にら) 八宝菜 もやしのナムル・フルーツ	米・油 片栗粉・ごま油 ごま	豚肉 竹輪 みそ	玉ねぎ・人参・きゃべつ 白菜・筍・きぬさや にら・もやし・きゅうり
9	23	水	ゆかりおにぎり (軟飯)	軟飯・みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) 豚肉の炒め物 きゃべつのごまマヨ和え・フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま エッグケアマヨネーズ	みそ 豚肉	長ねぎ・玉ねぎ・チンゲン菜 人参・きゃべつ・きゅうり ゆかり
10	24	木	蒸しパン	軟飯・みそ汁(きゃべつ・わかめ) 鶏照り焼きネギソース 白菜の和え物・フルーツ	米・片栗粉 油 ホットケーキミックス	みそ 鶏肉	きゃべつ・わかめ 長ねぎ・白菜 人参
11	25	金	菜飯おにぎり (軟飯)	軟飯・みそ汁(さつまいも・人参) 鮭の照り焼き いんげんの炒め物・フルーツ	米・さつまいも 油	鮭 みそ	人参・いんげん 玉ねぎ・もやし 菜めしの素
12	26	土	フライドポテト風	軟飯・清まし汁(わかめ・長ねぎ) カレイの磯辺焼き ブロッコリーのサラダ・フルーツ	米・油 じゃが芋	カレイ	わかめ・長ねぎ・あおさ ゆかり・ブロッコリー きゅうり・人参
14	28	月	わかめおにぎり (軟飯)	軟飯・みそ汁(麩・わかめ) 鶏肉の酢煮 里芋の海苔和え・フルーツ	米・麩 油 里芋	みそ 鶏肉	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・人参・あおさ 炊き込みわかめ