



平成30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	木	①牛乳	①ごはん②みそ汁(白菜・人参) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②焼きそば ③白菜のスープ ④フルーツ	米・油 中華めん しらたき	鯖 味噌 油揚げ 豚ひき肉・牛乳	白菜・わかめ もやし・人参 小松菜・キャベツ ピーマン
3	17	土	①牛乳	①塩ラーメン ②肉じゃが ③フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり ③麩のスープ ④フルーツ	中華麺 ごま油 じゃが芋 米	豚肉 牛乳	キャベツ・もやし 人参・にら・長ねぎ 玉葱・グリーンピース 昆布・しらたき
5	19	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キャベツのおかか和え ⑤フルーツ	①牛乳 ②五平餅 ③人参のスープ ④フルーツ	もち米 米 油	豚肉 味噌 かつおぶし 牛乳	キャベツ・みつば あさつき なめこ・大根 人参
6	20	火	①クラッカー	①ごはん②清汁(オクラ・わかめ) ③ポークチャップ ④じゃがバター ⑤フルーツ	①牛乳 ②ココアケーキ ③もやしのスープ ④フルーツ	米・じゃが芋 もち米・バター 油・ごま油 こんにゃく	豚肉 牛乳	人参・山菜 オクラ・わかめ 玉葱 もやし・大根
7	/	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リンゴジュース ②おやつ春巻き ③白菜のスープ ④フルーツ	クラッカー 米 ごま油 いちごジャム	豚挽き肉 豆腐・みそ ヨーグルト・牛乳 納豆	人参・もやし 小松菜 もやし にら
8	22	木	①ヨーグルト	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶏肉の甘酢あんかけ ④レタスとツナのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②あんマーガリンサンド ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米・油 食パン・片栗粉 マーガリン	ヨーグルト 味噌・あずき 油揚げ・鶏肉 牛乳・ツナ	大根・あさつき 玉葱・人参 レタス・キャベツ
9	29	金・木	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牛乳 ②ジャムヨーグルト ③人参のスープ ④フルーツ	米・油・バター ごま・さつま芋 じゃがいも 春巻きの皮	チーズ 牛乳 鮭	キャベツ・パセリ もやし・コーン にんにく・胡瓜 あさつき・玉葱・りんご
10	24	土	①牛乳	①きのこうどん ②白菜の和え物 ③フルーツ	①牛乳 ②焼きおにぎり ③麩のスープ ④フルーツ	うどん・油 片栗粉 米	豚肉 かつおぶし 牛乳	玉ねぎ・えのき しめじ・みつば・人参 なめこ 白菜・のり
12	26	月	①牛乳	①みそもやしラーメン 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玉葱のスープ ④フルーツ	米・中華めん 油 ごま	豚ひき肉 えび・ツナ 味噌 牛乳	人参・長ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・コーン・にら トマト・もやし・パセリ
13	27	火	①ビスケット	①ミルクドライカレー ②スープ(わかめ・長ねぎ) ③小松菜とツナのサラダ ④フルーツ	①牛乳 ②ホットドッグ ③いんげんのみそ汁 ④フルーツ	米 バター ロールパン ごま	豚ひき肉 ツナ ウィンナー 牛乳	人参・キャベツ・ピーマン 玉ねぎ 小松菜・わかめ・レーズン 長ねぎ・もやし・白菜
14	28	水	①ヨーグルト	①豚丼②清汁(かぶ・わかめ) 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キャベツのスープ ④フルーツ	米・ごま油 ホットケーキミックス 油・しらたき	豚肉 牛乳	玉ねぎ 胡瓜・かぶ のり・人参・マーマレード チンゲン菜・キャベツ・わかめ
16	30	金	①ソフトせんべい	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中華おこわ ③ほうれん草のみそ汁 ④フルーツ	米・油 ロールパン ごま油・もち米 こんにゃく	鶏肉・鶏ひき肉 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・椎茸
31	/	土	①牛乳	①チャンポンにゅうめん ②筑前煮 ③フルーツ	①牛乳 ②梅とごまのおにぎり ②麩の清まし汁 ④フルーツ	そうめん ごま油・油 里芋	豚肉・えび 鶏肉 牛乳	人参・にら・絹さや もやし・のり キャベツ・大根・椎茸 長ねぎ・梅

★ ひなまつり・誕生会 ★

2		金	①クラッカー	①ちらしずし②清汁(手まり麩・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牛乳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 ひなあられ・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 チーズ 卵・ホイップクリーム 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 ★

23		金	①ぶどうジュース	①ハムサンド②コーンスープ ③ウイングスティック④ポテトサラダ ⑤フライドポテト⑥フルーツポンチ	①牛乳 ②いちごのケーキ 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 食パン じゃが芋	鶏肉・チーズ 牛乳・ハム 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 りんご・白梅・みかん
----	--	---	----------	--	---------------------------------------	---------------------------------	--	---