



# 令和6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
2	16/30 土	⑥牛乳	①やきそば ②清汁(豆腐・わかめ) ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ⑥牛乳	中華麺・さつま芋 エッグケア 油 米	豚肉・豆腐 鶏肉 牛乳	キャベツ・人参・もやし ピーマン・椎のり・みつば わかめ・人参・ごぼう いんげん・レーズン
4	18 月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③鯖の生姜焼き ④カリフラワーとキャベツのソテー ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油 片栗粉	鯖 みそ 牛乳	白菜・あさつき 生姜・カリフラワー 人参・キャベツ・りんごジュース ピーマン・みかん缶
5	19 火	①干し芋	①チャーハン(軟飯) ②中華風ポトフ④コーンサラダ ③竹輪の米粉揚げ(焼き) ⑤フルーツ	①お魅のきなごラスク ⑥牛乳	米・油・ごま油 麩・米粉	豚肉・油揚げ(焼き) 鶏肉・ きなこ 牛乳・みそ	長葱・人参・玉ねぎ ピーマン・コーン キャベツ・大根 きゅうり
6	水	①ミレービスケット	①かしわうどん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①じゃこチャーハン ⑥牛乳	うどん・油 ごま油 米	鶏肉・油揚げ(焼き) じゃこ・チーズ 牛乳・ツナ	長葱・人参・小松菜 椎茸・南瓜 玉葱・青葱 ごぼう
7	21 木	⑥牛乳	①軟飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①揚げ(焼き)パン 3/21らいおんのみパフェ ⑥牛乳	米・油・マカ エッグケア・ロールパン ポットケーキミックス(らいおんのみ) パニラアイス(らいおんのみ)	豚肉 牛乳 みそ ツナ	なめこ・みつば もやし・人参・玉葱 生姜・きゅうり キャベツ
8	金	①ベビースティック	①わかめごはん(軟飯) ②みそ汁(えのき・ねぎ) ③お好み焼き風オムレツ ⑤フルーツ④フレンチコーンスローサラダ	①ココアクッキー ⑥牛乳	米 油 小麦粉・ココア バター	豚肉・糸かつお 卵・バター 牛乳 みそ	玉葱・人参・えのき わかめごはんの素 長葱・キャベツ コーン・青のり
9	23 土	⑥牛乳	①チャンポンにゅうめん ④じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①カレーピラフ ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米・じゃが芋 カレー粉	豚肉 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・長ねぎ たまねぎ パセリ・ピーマン・コーン
11	25 月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(大根・しめじ) ③あじフライ(焼き) ④キャベツソテー ⑤フルーツ	①フルーチェ ⑥りんごジュース	米・油 小麦粉 パン粉 フルーチェ	鰯 みそ 牛乳	大根・しめじ キャベツ・人参 みかん缶・玉ねぎ りんごジュース
12	26 火	①干し芋	①チキンカレー(軟飯) ②スープ(キャベツ・コーン) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①ガーリックトースト ⑥牛乳	米 油・食パン じゃが芋 カレールウ・エッグケア	鶏肉 牛乳 バター	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン りんご・にんにく きゅうり・パセリ
13	27 水	①ミレービスケット	①しょうゆラーメン ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	③3/13なめしおにぎり (災害用α米) ③3/27なめしおにぎり ⑥牛乳	中華麺・油 じゃが芋・ゴマ油 α米・米	豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ・人参・もやし 長ねぎ・玉葱 アスパラ なめしのもと
14	28 木	⑥牛乳	①豚丼(軟飯) ②スープ(春雨・チンゲンサイ) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①りんごのなかよしケーキ ⑥牛乳	米・油・ごま油 春雨 米粉・片栗粉 エッグケア	豚肉 豆乳	チンゲン菜・玉葱 南瓜・きゅうり レーズン・りんご 人参・もやし
15	29 金	①ベビースティック	①ゆかりご飯(軟飯) ②豚汁 ③鶏肉の磯辺焼き ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・油 小麦粉	豚肉・鶏肉 チーズ・油揚げ(焼き) 牛乳・バター みそ	大根・人参・ごぼう 長葱・青のり 小松菜・コーン もやし

## ★ ひなまつり・お楽しみ給食 ★

1	金	①ベビースティック	①ひな祭り寿司(軟飯) ②清汁(菜の花・人参) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①フルーツポンチ ⑥牛乳	米・油 パン粉 ぶどうゼリー マスカットゼリー	鮭・卵 牛乳・みそ 鶏肉・豆乳	のり・絹さや 菜の花・玉葱・青葱 ほうれん草・人参 みかん缶・いちご
---	---	-----------	--	-----------------	----------------------------------	-----------------------	---

## ★ お別れ会 ★

22	金	①ヨーグルト	①クロワッサン ②コーンスープ ③鶏のから揚げ(焼き) ③豆乳チキングラタン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①いちごババロア &クッキー ⑥牛乳	クロワッサン 油・じゃが芋・ココア 小麦粉・いちごババロア 片栗粉・シチュールウ	鶏肉・豆乳 牛乳 ホイップ 豆乳のチーズ	コーン・パセリ 玉葱・人参 きゅうり
----	---	--------	---	--------------------------	---	-------------------------------	--------------------------