

令和6年3月後期食献立表

日付		曜	午前食	午後食
13	27	水	①にゅうめん(キャベツ) ③もやしとひき肉あん ④じゃが芋とアスパラ煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮
14	28	木	①軟飯 ②もやしスープ ③大豆煮 ④じゃが芋ときゅうり煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③ピーマンとひき肉あん ④小松菜ともやし炒め
15	29	金	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③大根としらす煮 ④胡瓜と人参炒め
2	16/30	土	①煮込みうどん(人参・ピーマン) ③豆腐煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④いんげんと人参炒め
4	18	月	①軟飯 ②白菜スープ ③白身魚の竜田揚げ ④カリフラワーとキャベツ煮	①軟飯 ②魅のみそ汁 ③ささみあん ④白菜とコーン炒め
5	19	火	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③豆腐煮 ④ピーマンともやし炒め
6	/	水	①煮込みうどん(ほうれん草) ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②チンゲン菜のみそ汁 ③人参とひき肉あん ④キャベツと胡瓜炒め
7	21	木	①軟飯 ②みつばスープ ③人参とひき肉あん ④胡瓜とキャベツ煮	①軟飯 ②わかめのみそ汁 ③白身魚の唐揚げ ④白菜と人参炒め
8	/	金	①軟飯 ②みつばスープ ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③ささみあん ④さつま芋といんげん煮
9	23	土	①にゅうめん(キャベツ) ③人参としらす煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②わかめのみそ汁 ③白身魚の磯辺焼き ④ブロッコリーと胡瓜炒め
11	25	月	①軟飯 ②大根スープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②さつま芋のみそ汁 ③豆腐煮 ④玉ねぎといんげん炒め
12	26	火	①軟飯 ②キャベツスープ ③ささみあん ④ブロッコリーとコーン煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③豆腐煮 ④人参とキャベツの青のり炒め

★ひな祭り★

1	/	金	①軟飯 ②魅のスープ ③ささみあん ④人参とほうれん草煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③大根としらす煮 ④胡瓜と人参炒め
---	---	---	---------------------------------	-----------------------------------

★お楽しみ給食★

22	/	金	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ささみあん ④じゃが芋とコーン煮	①軟飯 ②小松菜のみそ汁 ③大根としらす煮 ④胡瓜と人参炒め
----	---	---	-----------------------------------	-----------------------------------



令和6年3月 完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					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
13	27	水	①クラッカー ①しょうゆラーメン ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑥フルーツ	①わかめおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	中華麺・油 じゃが芋・ゴマ油 米・もち米	豚肉 ウィンナー 牛乳	キャベツ・人参・もやし 長ねぎ・玉葱 アスパラ・山菜
14	28	木	⑥牛乳 ①ピピンパ丼 ②春雨スープ ④南瓜サラダ ⑥フルーツ	①りんごのしっとりケーキ ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・油・ごま油 春雨 小麦粉 エッグケア	豚肉・みそ ヨーグルト・バター 卵 牛乳	チンゲン菜 南瓜・きゅうり レズン・りんご 人参・にら・もやし
15	29	金	①ビスケット ①ツナサンド ②オーロラシチュー ③大豆とウィンナーのソテー ⑥フルーツ	①大学芋 ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	食パン・エッグケア 油・さつま芋 ごま・じゃが芋	ツナ・鶏肉 ホワイトソース 大豆・ウィンナー バター・牛乳	キャベツ・パセリ 人参 玉葱・ほうれん草 もやし
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 ⑥フルーツ	①かやくおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	中華麺・さつま芋 エッグケア 油 米	豚肉・豆腐 鶏肉	キャベツ・人参・もやし ピーマン・のり・みつば わかめ・人参 いんげん
4	18	月	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(白菜・あさつき) ③あじフライ ④もやしとキャベツのソテー ⑥フルーツ	①フルーツゼリー ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・油 パン粉・小麦粉	鰯 みそ 牛乳	白菜・あさつき 生姜・もやし 人参・キャベツ ピーマン・みかん缶
5	19	火	⑥牛乳 ①ご飯 ②豚汁 ③鶏肉の唐揚げ ④青菜とコーンサラダ ⑥フルーツ	①お鮎のきなこラスク ②南瓜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・油・ごま油 麩・南瓜 バター	豚肉・油揚げ 豆腐・鶏肉 きなこ 牛乳・みそ	大根・人参・長ねぎ あさつき 生姜・チンゲン菜 キャベツ・コーン
6		水	①クラッカー ①きつねうどん ④南瓜のチーズ焼き ⑥フルーツ	①じゃこチャーハン ②ほうれん草のみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	うどん・油 ごま油 米	かまぼこ 油揚げ じゃこ・チーズ 牛乳・ツナ	長ねぎ・ほうれん草 南瓜 人参・玉葱
7	21	木	⑥牛乳 ①わかめご飯(災害用備蓄米) 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 ⑥フルーツ	①ほうれん草蒸しパン ②わかめのみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	アルファ米・油 マカロニ エッグケア	豚肉 牛乳 みそ 豆乳	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ビスケット ①ドライカレー ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ④コールスローサラダ ⑥フルーツ	①クッキー ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米 油・カレーフレーク 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 みそ	玉葱・人参・レズン ピーマン・わかめ 長ねぎ・キャベツ コーン
9	23	土	⑥牛乳 ①チャンポンにゆめん ④南瓜のソテー ⑥フルーツ	①カレーピラフ ②わかめのみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	そうめん 油・ごま油 米 カレー粉	豚肉 ウィンナー	人参・にら・キャベツ もやし・長ねぎ 南瓜・たまねぎ パセリ・ピーマン・コーン
11	25	月	①マンナ ①ご飯 ②みそ汁(大根・しめじ) ③鯖の照り焼き ④キャベツソテー ⑥フルーツ	①フルーチェ ②じゃが芋のみそ汁 ⑥りんごジュース ⑥フルーツ	米・油 じゃが芋 フルーチェ	鯖 牛乳 みそ	大根・しめじ キャベツ・人参 もも缶・玉ねぎ
12	26	火	⑥牛乳 ①チキンカレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④ブロッコリーときゅうりのサラダ ⑥フルーツ	①あんマーガリンパン ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米・食パン 油 じゃが芋 カレールウ	鶏肉 牛乳 あんこ	キャベツ・人参・もやし えのき・玉ねぎ・コーン ブロッコリー・にら きゅうり・グリーンピース

★ ひなまつり・お楽しみ給食 ★

1		金	①ビスケット ①ひな祭り寿司 ②清汁(麩・みつば) ③松風焼き④ほうれん草のお浸し ⑥フルーツ	①ひな祭りケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油 花麩・パン粉 ごま ケーキ	鮭・卵 牛乳 鶏肉・豆乳 ホイップクリー	のり・絹さや みつば・玉葱 ほうれん草・人参 みかん缶・白桃缶
---	--	---	---	--------------------------	----------------------------	-------------------------------	--

★ お別れ会 ★

22		金	①ビスケット ①オムライス ②白菜のクリームスープ ③ハンバーグ ④ポテトサラダ ⑥フルーツ	①さくらクッキー ⑥牛乳 ⑥フルーツ	米 じゃが芋 片栗粉・小麦粉 油・食紅・エッグケア	豚肉・鶏肉・ウィンナー バター・卵 ホワイトソース	人参・玉ねぎ・きゅうり パセリ・コーン
----	--	---	--	--------------------------	------------------------------------	---------------------------------	------------------------