

平成30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 たえたの	血や肉に たえたの	体の調子を 整えたの
9	金	①マンナ	①ジャムサンド ②シチュー ③大豆とウィンナーソテー ④フルーツ	①ミートパイ ②小松菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン じゃが芋 餃子の皮	鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	人参・玉葱 ほうれん草
10 24	土	⑥牛乳	①五目うどん ④さつまいもサラダ ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②玉葱のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん・米 さつまいも	豚肉・鶏肉	玉葱・人参・もやし さつまいも・いんげん レーズン 白菜・椎茸・大根
12 26	月	⑥りんごジュース	①ご飯 ②豚汁 ③鰯の竜田揚げ ④青菜とコーンソテー ⑤フルーツ	①ココアクッキー ②里芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 こんにゃく	鮭・豚肉 油揚げ・豆腐	ほうれん草 ホールコーン 人参・もやし 大根・あさつき
13 27	火	①クラッカー	①チキンカレー ②スープ(キャベツ・コーン) ④花野菜サラダ ⑤フルーツ	①大学芋 ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	じゃが芋 米 さつまいも	鶏肉	ブロッコリー カリフラワー コーン・キャベツ 人参・玉ねぎ
14 28	水	①ビスケット	①ツナひじきごはん ②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③厚揚げの旨煮 ④ミニトマト ⑤フルーツ	①スコーン ②チンゲン菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 小麦粉	厚揚げ・豚肉	ひじき・人参 キャベツ・あさつき 大根・しめじ
1 15/29	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③豚肉の生姜焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①和風スパゲティ ②キャベツスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	スパゲティ じゃが芋 米 エッグケア	豚肉	胡瓜・玉ねぎ 人参・もやし みつば・なめこ コーン
16/30	金	①クラッcker	①ビビンバ丼 ②みそ汁(わかめ・ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ④フルーツ	①セサミトースト ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 じゃが芋 食パン マーガリン	豚肉 高野豆腐	白菜・人参・玉葱 大根・わかめ
3 17/31	土	⑥牛乳	①チャンポンにゅうめん ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ケチャップライス ②わかめスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・そうめん えび 牛乳	豚肉	キャベツ・玉ねぎ もやし・にら・南瓜 長ねぎ・人参 ピーマン・コーン
5 19	月	①マンナ	①米飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③鶏肉の唐揚レモンソース ④チーズとトマトサラダ⑤フルーツ	①フルーツヨーグルト ②大根のみそ汁 ④りんごジュース ⑤フルーツ	米	鶏もも肉 チーズ ヨーグルト	チンゲン菜・玉葱 コーン・胡瓜 キャベツ・トマト みかん・りんご
6 20	火	⑥牛乳	①ハヤシライス ②中華スープ ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①チーズクッキー ②豆腐のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 マカロニ さつまいも ごま	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参 胡瓜・キャベツ コーン
7	水	①ヨーグルト	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭フライ ④ブロッコリーサラダ⑤フルーツ	①お好み焼き風 ②玉葱スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 じゃが芋 小麦粉	鮭 豚肉	白菜・キャベツ わかめ・もやし ブロッコリー・人参・コーン
8 22	木	①ビスケット	①しおラーメン ④アスパラじゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①そぼろの巻き寿司 ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 中華めん じゃが芋	豚肉	もやし・キャベツ にら・コーン 長葱・人参 アスパラ・胡瓜

★ ひなまつり・誕生日会 ★

2	金	①マンナ	①ひな祭り鮭寿司 ②清汁(筍・花麩) ③松風焼き ④ほうれん草ゴマ和え ⑤フルーツ	①ひなあられ ケーキ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・離あられ ケーキ 麩	鶏ひき肉 あま塩鮭	人参・絹さや だけのこ・みつば ほうれん草 キャベツ
---	---	------	--	-------------------------------	--------------------	--------------	-------------------------------------

★ お別れ会 ★

23	金	⑥牛乳	焼きそば・ピラフ・サンドウィッチ 唐揚げ・フライドポテト サラダ・コーンスープ デザート	①マフィン ②小松菜みそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・食パン 中華めん 小麦粉	豚肉 鶏肉 卵 バター	キャベツ・人参・玉葱 ブロッコリー・パブリカ カリフラワー・コーン ピーマン
----	---	-----	---	----------------------------------	----------------------	----------------------	---