



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料			調味料
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	月	いちごジャムサンド ポークシチュー スパゲティサラダ 夏みかん	ぼたもち 牛乳	食パン、いちごジャム じゃが芋、油、小麦粉 さとう、スパゲティ エッグケアマヨネーズ もち米、米	豚小間肉 あずき、きなこ 牛乳	にんじん、玉ねぎ きゅうり、夏みかん	ケチャップ、コンソメ ウスターソース しょう油、トマトピューレ 塩
17	火	鮭のお花ごはん コロッケ 春キャベツサラダ 清汁(菜の花・えのき) 夏みかん	苺のゼリー、ババロア 牛乳 【お誕生日会】	米、ごま、じゃが芋 パン粉、小麦粉 油、ごま油 ゼラチン、さとう いちごジャム	鮭 ダ이스チーズ 生クリーム 牛乳 牛乳 豆乳	青のり、にんじん 玉ねぎ、春キャベツ きゅうり、にんじん、コーン 菜の花、えのき、夏みかん いちご	料理酒、塩 しょう油、酢 出汁
18	水	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(白菜・もやし) はっさく	焼そば 牛乳	米、パン粉 さとう、焼そば麺 油	木綿豆腐、鶏ひき肉 大豆水煮、油揚げ 白味噌 豚小間肉 牛乳	にんじん、玉ねぎ ひじき、にんじん、こんにゃく 白菜、もやし はっさく	塩、しょう油 みりん、出汁 中濃ソース
19	木	ごはん さわらの香味焼き 甘酢和え 味噌汁(切干大根・にんじん) 清見オレンジ	ホットドッグ 牛乳	米、油 春雨 バターロール、さとう	さわら 白味噌 ウインナー 牛乳	しょうが、ねぎ 小松菜、コーン 切干大根、にんじん 清見オレンジ キャベツ	しょう油、みりん 酢、塩 出汁、ケチャップ
20	金	春分の日					
21	土	ごはん 生揚げの中華炒め きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋) 清見オレンジ	大学芋 牛乳	米、油 さとう、じゃが芋 さつま芋、黒ごま	厚揚げ、豚小間肉 白味噌 牛乳	にんじん、ピーマン もやし、きゅうり、わかめ 玉ねぎ、清見オレンジ	中華だし、しょう油 みりん、酢 塩、出汁
22	日						
23	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(大根・油揚げ) はっさく	ラーメン 牛乳	米、片栗粉、油 さとう、ごま油 焼そば麺	豚小間肉 挽き割り納豆 しらす、油揚げ 白味噌 牛乳	たまねぎ、ピーマン 小松菜、にんじん 大根、はっさく わかめ、ねぎ、コーン	しょう油、料理酒 酢 出汁 鶏がらスープ
24	火	ごはん ポークビーンズ 切干大根のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・コーン) 清見オレンジ	トライフル 牛乳 【多文化おやつ】	油、米 さとう、ごま油 強力粉 薄力粉 いちごジャム	豚小間肉、大豆水煮 牛乳、白味噌 生クリーム 豆乳	にんじん、玉ねぎ、ピーマン トマト缶、切干大根 きゅうり、コーン、清見オレンジ いちご	コンソメ、ケチャップ ウスターソース しょう油、酢、塩 ベーキングパウダー
25	水	ケチャップライス 鶏のから揚げ フライドポテト コールスローサラダ コンソメスープ いちご	ちぎりぱん 牛乳 【お別れ会】	米、油、バター 小麦粉 じゃが芋、さとう 強力粉、片栗粉 エッグケアマヨネーズ	牛乳 鶏もも肉 豆乳	にんじん、玉ねぎ しょうが、グリーンピース パセリ キャベツ、きゅうり もやし、小松菜、いちご	コンソメ、塩 酢、しょう油 ドライイースト ココアパウダー
26	木	ごはん かれの味噌マヨネーズ焼き 五目煮豆 清汁(麩・小松菜) はっさく	黒糖ボーロ 牛乳	米 エッグケアマヨネーズ 油、さとう、麩 小麦粉、黒砂糖 ごま	かれい 白味噌 大豆水煮 豆乳 牛乳	にんじん、こんにゃく いんげん 小松菜、はっさく	塩、しょう油 みりん、出汁 ベーキングパウダー
27	金	きつねうどん 鶏肉のカレー焼き ひじきのごま和え 清見オレンジ	チーズおかかおにぎり 牛乳	うどん、さとう 片栗粉 油、ごま油 ごま	油揚げ、鶏もも肉 ダ이스チーズ 花鰹 牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれん草 ひじき、もやし、きゅうり 清見オレンジ	出汁、しょう油 みりん、塩 カレー粉
28	土	ごはん 焼肉 さつまいもの黄金煮 味噌汁(キャベツ・コーン) 清見オレンジ	マーメイド蒸しパン 牛乳	米、油 さとう、ごま油 片栗粉、さつま芋 ホットケーキミックス マーメイドジャム	豚小間肉 白味噌 豆乳 牛乳	ピーマン、もやし、玉ねぎ しょうが、キャベツ、コーン 清見オレンジ	しょう油、みりん 出汁
29	日						
30	火	ごはん チーズハンバーグ じゃが芋のソテー 味噌汁(玉ねぎ・コーン) 清見オレンジ	あんかけ焼きそば 牛乳	焼きそば麺 油、パン粉 じゃが芋 米、ごま油、ごま 片栗粉	豚ひき肉 ピザ用チーズ 豆乳、豚小間肉 白味噌 牛乳	玉ねぎ、にんじん いんげん、コーン パセリ、清見オレンジ 小松菜	塩、コンソメ しょう油
31	水	チキンカレー きゅうりとちくわのサラダ 清見オレンジ	ホットケーキ 牛乳	米、じゃが芋 小麦粉、バター、油 エッグケアマヨネーズ ごま ホットケーキミックス	豚小間肉 パルメザンチーズ 白味噌 牛乳	玉ねぎ、パセリ にんじん、きゅうり キャベツ、もやし いよかん	ケチャップ、コンソメ 中濃ソース しょう油 メープルシロップ

