

献立表

2015年03月

日	曜	星食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日					
2	月	グリーンピースごはん 鶏肉マーマレード焼き ごもくきんびら みそ汁	ワンドラップ 牛乳	米、板こんにやく、ワ ンドラの皮、油、砂糖	清見オレンジ、にんじん、 ごぼう、はくさい、クレ ン、みずからし、マー レード、グリーンピース、 ヒーマン、ねぎ、しいた け	せんべい 牛乳
3	火	ちらしずし 白身魚の新しいあげ 菜鶏のぼん群あえ わかたけ汁	カップケーキ 牛乳	米、ポットケーキ粉、 片栗粉、油、マーガ リン、シロップ、砂糖、板 こんにやく	清見オレンジ、にんじん、 ごぼう、はくさい、クレ ン、みずからし、マー レード、グリーンピース、 ヒーマン、ねぎ、しいた け	せんべい 牛乳
4	水	きつねうどん きゅうりの中華あえ 清見オレンジ	さけおにぎり 牛乳	干しうどん、胚芽米、 砂糖、ごま油	清見オレンジ、ほうれん そう、にんじん、きゅう り、もやし、しいたけ、ねぎ、 焼きのり、ごんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
5	木	ごはん 鶏肉からあげ シルバースアラダ みそ汁	シュガートースト 牛乳	米、食パン、マヨネー ズ、片栗粉、マーガ リン、油、砂糖、はるさ め	清見オレンジ、だいご ん、ごんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	金	ごはん ママー豆 わかめ酢の物の酢 春野菜の豚汁	ふかしもち 牛乳	米、さつまいも、じゃ がいも、油、ごま油、 片栗粉、砂糖	清見オレンジ、きゅうり、 たまねぎ、ごぼう、グ リーンピース、はくさい、 しょうが、ごんぶ(だし 用)、カットわかめ	牛乳 せんべい
7	土	ごはん 肉じゃが はるさめアラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、じゃがいも、はるさ め、油、砂糖	たまねぎ、清見オレンジ、 にんじん、きゅうり、コー ン、ごんぶ(だし用)、カ ットわかめ	せんべい 牛乳
8	日					
9	月	ごはん かじきフライ マセドアン・サラダ みそ汁	カレーうどん 牛乳	米、じゃがいも、干し うどん、マヨネーズ、ハ ン粉、油、小麦粉、砂 糖	清見オレンジ、たまねぎ、 きゃべつ、きゅうり、にん じん、コーン缶、ごんぶ (だし用)	せんべい 牛乳
10	火	ごはん 肉豆腐 はるさめの酢の物 みそ汁	バナナケーキ 牛乳	米、小麦粉、しらす 干し、砂糖、はるさ め	はくさい、清見オレンジ、 バナナ、きゃべつ、たま ねぎ、きゅうり、ごんぶ (だし用)、カットわか め	せんべい 牛乳
11	水	ごはん ハンバーグ 切干大根のナムル みそ汁	オレンジ蒸しパン 牛乳	米、ポットケーキ粉、 砂糖、パン粉、油、ご ま油	いちご、たまねぎ、きゅう り、はくさい、マーマ レード、切り干しだいご んぶ(だし用)	せんべい 牛乳
12	木	ごはん 豚肉生姜焼き ひじきのごまあえ みそ汁	マロヤ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉	清見オレンジ、バナナ 清見オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、ごんぶ(だし 用)	せんべい 牛乳
13	金	ごはん ヒレカツ ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	ヨーグルト・おかし 牛乳	米、油、パン粉、小麦 粉、砂糖	清見オレンジ、ほうれん そう、きゅうり、ねぎ、に んじん、ごんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
14	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	胚芽米、ごま油、 砂糖、片栗粉	清見オレンジ、たまねぎ、 ほうれんそう、もやし、赤 ピーマン、コーン缶、ピ ーマン、ごんぶ(だし用)、 カットわかめ、にんにく、 ごんぶ	せんべい 牛乳
15	日					
16	月	さくご ポークビーンズ キャベツとさきみのサラダ みそ汁	ベイクドポテト 牛乳	じゃがいも、米、油	いちご、きゃべつ、ホー ルトマト、たまねぎ、ね ぎ、きゅうり、にんじん、 ごんぶ(だし用)、カ ットわかめ	せんべい 牛乳

日	曜	星食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	ごはん かじきのごまみそやき プロッコリー・サラダ 豆乳スープ	雑炊 牛乳	米、ごま油、砂糖	血や肉や骨になるもの 牛乳、かじき、調整豆 乳、鶏もも肉、ベー コン、かにかまぼこ、ご ま、白みそ	せんべい 牛乳
18	水	ごはん 鶏肉のみそやき 小松菜の納豆あえ すまし汁	ジャムサンド 牛乳	米、食パン、マーガ リン、砂糖、ごま油	こまつな、清見オレンジ、 いちご、ジャム、にんじん、 ごんぶ(だし用)、カ ットわかめ	せんべい 牛乳
19	木	ごはん 白身魚のてりやき 青菜のいため煮 みそ汁	揚げドーナツ 牛乳	米、小麦粉、じゃがい も、油、砂糖	こまつな、清見オレンジ、 たまねぎ、にんじん、ご んぶ(だし用)	せんべい 牛乳
20	金	ごはん 鶏肉でりやき ひじき炒り煮 みそ汁	野菜ピラフ 牛乳	米、米、しらたき、砂 糖、油、はちみつ	清見オレンジ、にんじん、 コーン缶、たまねぎ、 ねぎ、ひじき、ごんぶ(だ し用)	せんべい 牛乳
21	土					
22	日					
23	月	ごはん 鯉のマヨネーズやき ごもくにまめ みそ汁	やきそば 牛乳	米、焼きそばめん、マ ヨネーズ、砂糖、油	清見オレンジ、だいご んにんじん、たけのこ(ゆ で)、たまねぎ、キャ ベツ、ごんぶ(だし用)、干 しいたけ	せんべい 牛乳
24	火	すきやき丼 キャベツの梅サラダ みそ汁 清見オレンジ	メロンパン風トースト 牛乳	食パン、砂糖、しらす 干し、小麦粉、油、焼 き、胚芽米	清見オレンジ、きゃべ つ、たまねぎ、だいご ん、ごんぶ(だし用)、 レモン果汁	せんべい 牛乳
25	水	フレッシュサンド フライドポテト 春野菜のサラダ いちご	ハムピラフ 牛乳	米、バター、パン粉、 油、小麦粉	いちご、レタス、コー ン缶、きゅうり、にんじん、ク レソン、みずからし、は つね、かだいごんぶ(だ し用)	せんべい 牛乳
26	木	ごはん タンダーチキン 春雨の中巻いため みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	米、マカロニ、砂糖、 はるさめ、油、ごま油	清見オレンジ、かぶ、(ほう れんそう、たまねぎ、に んじん、しいたけ、しめ じ、かぶ、葉、ごんぶ(だ し用)、にんにく	せんべい 牛乳
27	金	ごはん クリムシチュー ツナサラダ 清見オレンジ	たきごみごはん 牛乳	ロールパン、じゃがい も、胚芽米、油	たまねぎ、清見オレンジ、 きゃべつ、にんじん、き ゅうり、プロッコリー、し めじ、コーン缶、えのきた け、カットわかめ	せんべい 牛乳
28	土	ごはん じゃがいも、カレー煮 ほうれん草おかしあえ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	ほうれんそう、たまねぎ、 清見オレンジ、コーン缶、 にんじん、ごんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	日					
30	月	ごはん 鶏肉ごま照り焼き コーンとしいたげのソテー みそ汁	フルーツサンド 牛乳	米、食パン、砂糖	清見オレンジ、だいご ん、ごんぶ(だし用)、 りんご、みかん缶、ご んぶ(だし用)	せんべい 牛乳
31	火	ごはん カレー フレッシュサラダ いちご	ミルク蒸しパン 牛乳	じゃがいも、米、小麦 粉、砂糖、油	いちご、トマト、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、コー ン缶、レタス	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。  
☆都合により変更することもあります。  
☆お誕生日会は3日です。  
☆麦茶がでています。

