



*すみれくみ・たんぼくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。平成27年3月26日発行

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主 な 材 料		
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物
1日	水	チキンカレーライス 野菜サラダ くだもの	ピザトースト 牛乳 くだもの	バター ジャガ芋 米 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	人参 玉葱 大根 胡瓜 ピーマン
2日	木	肉じゃが ごはん 味噌汁 ポパイサラダ	ストーンクッキー 牛乳 くだもの	じゃが芋 米 サラダ油 小麦粉 バター	豚肉 卵 味噌 牛乳 スキムミルク ハム	玉葱 人参 長葱 ほうれん草
3日	金	焼き魚 ごはん 味噌汁 ひじきマリネ	ペンネミート 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	魚 ひじき 鶏ささ身 卵 豚挽き肉 牛乳	人参 もやし 玉葱 キャベツ ピーマン
4日	土	焼きそば わかめスープ 野菜サラダ くだもの	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン ハム ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー 玉葱
6日	月	ごはん 納豆おろし和え 味噌汁 野菜の胡麻和え しゅうまい	米粉蒸しパン 牛乳 くだもの	米 米粉	納豆 味噌 豆腐 胡麻 牛乳	長葱 大根 キャベツ ほうれん草
7日	火	キャベツのカレースープ煮 パン オーロラマカロニサラダ 小魚佃煮	ひじきごはん 牛乳 くだもの	小麦粉 米 ジャガ芋	ベーコン シーチキン 小魚佃煮 牛乳	キャベツ 人参 玉葱 胡瓜 ブロッコリー
8日	水	魚の味噌ホイル焼き ごはん 竹輪のサッパリサラダ すまし汁	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	米 ビーフン サラダ油	魚 味噌 豆腐 牛乳 チャーシュー	玉葱 パセリ もやし 人参 ピーマン 白菜
9日	木	豚汁 ごはん ツナ大豆 くだもの さつま芋とブロッコリーの胡麻和え	おからかりんとう 牛乳 くだもの	じゃが芋 米 さつま芋 小麦粉 サラダ油	豚肉 豆腐 味噌 おから 大豆 牛乳	長葱 人参 大根 ブロッコリー
10日	金	豆腐のキッシュ 野菜スープ マカロニケチャップ炒め ごはん	きな粉ラスク カルピス くだもの	小麦粉 サラダ油 米	豆腐 ハム ベーコン きな粉 卵	玉葱 アスパラガス 人参 ピーマン パセリ
11日	土	エビピラフ きのことスープ 野菜サラダ ボイルウィンナー	パン せんべい 飲むヨーグルト	バター 米 小麦粉	ベーコン ウィンナー かまぼこ ヨーグルト	人参 ピーマン 玉葱 みず菜 胡瓜 長葱
13日	月	ポークビーンズ ごはん 野菜サラダ 味噌汁	パンプデング 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	豚挽き肉 ベーコン 卵 味噌 牛乳 大豆	玉葱 人参 胡瓜 アスパラガス 長葱
14日	火	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ いちご牛乳 くだもの	小麦粉 米 サラダ油 バター	高野豆腐 ひじき 卵 豚肉 チーズ 牛乳	人参 アスパラガス 大根 キャベツ 胡瓜
15日	水	煮魚 ごはん かき玉汁 大豆とひじきの金平	桜もち 牛乳 くだもの	米 サラダ油 白玉粉 小麦粉	魚 卵 大豆 ひじき 牛乳	ほうれん草 玉葱 人参 インゲン
16日	木	鶏ささ身の変わり揚げ 春雨スープ アスパラガスの酢味噌和え ごはん	もちもちドーナツ 牛乳 くだもの	小麦粉 春雨 バター 米 サラダ油	鶏ささ身 ベーコン 味噌 卵 牛乳	玉葱 人参 パセリ アスパラガス
17日	金	ハヤシシチュー パン 小魚佃煮 スナックえんどうと卵のサラダ	いなり寿司 牛乳 くだもの	じゃが芋 小麦粉 米	豚肉 卵 牛乳 小魚佃煮	人参 玉葱 スナックえんどう
18日	土	スパゲティナポリタン コーンスープ 野菜サラダ くだもの	パン せんべい プリン	小麦粉 バター サラダ油	豚挽き肉 かまぼこ スキムミルク	玉葱 ピーマン 人参 みず菜 胡瓜
20日	月	やわらか鶏ごぼう ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	ヨーグルトババロア 牛乳 くだもの	片栗粉 サラダ油 米	鶏肉 味噌 油揚げ ヨーグルト 牛乳	ごぼう 人参 インゲン アスパラガス 長葱
21日	火	魚のケチャップ炒め 白菜スープ ブロッコリーのおかか和え ごはん	よもぎ団子 牛乳 くだもの	片栗粉 白玉粉 米 サラダ油	魚 ハム 牛乳 スキムミルク	ブロッコリー 白菜 人参 玉葱 竹の子
22日	水	ビビンバどん 味噌汁【お花見会】 ひじきがんも 春雨の中華風サラダ	飲むヨーグルト	米 サラダ油 片栗粉 春雨	豚挽き肉 豆腐 ハム 鶏挽肉 ヨーグルト	ほうれん草 人参 胡瓜 もやし
23日	木	鶏肉のオイスターソース焼き 野菜サラダ パン 野菜スープ	焼うどん 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油	鶏肉 かまぼこ 牛乳 豚肉 ベーコン	ほうれん草 トマト 人参 ピーマン
24日	金	厚揚げのそぼろ煮 ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	チーズケーキ 牛乳 くだもの	米 小麦粉 バター サラダ油	厚揚げ 豚挽き肉 チーズ 卵 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 アスパラガス
25日	土	ちゃんぽんうどん 野菜サラダ しゅうまい	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 ごま油	豚肉 ハム ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 みず菜 もやし ニラ
27日	月	豚肉のインド風煮 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	フルーツサンド 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 ブロッコリー きのこ
28日	火	やわらか鶏天 ごはん けんちん汁 ふきとさつま揚げの金平	大豆のお好み焼き 牛乳 くだもの	サラダ油 小麦粉 米	鶏肉 豚肉 大豆 卵 牛乳	大根 人参 長葱 ふき キャベツ
30日	木	ウィンナーシチュー パン パリパリサラダ くだもの	黒糖おこわ 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 もち米 サラダ油 ジャガ芋	ウィンナー しらす干し スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし

14日(火) 高野豆腐とひじきの炊き込みご飯 ゼリー みそ汁 都合により、献立を変更する場合があります。
誕生会 豚肉のアスパラチーズ巻きフライ 野菜サラダ きょうのきゅうしよく写真で、確認ください