

卵・乳・鮭除去食献立予定表

國庫も一閥に安定

[3月の目標]

成長を喜び、1年
間をふりかえって
みましよう

1日(木)

誕生会 会送る

(バイキング)

「はい、ありません。」

7日(水)

お別れ会

クッキング
カレーライス作り
(5歳児)

「はい、いいえ。」

ひまわり組さんは、エプ
ロン、三角巾を忘れない
ようにしてください。

24日(土)

式圖卒

31日(土)

日の当分

愛憎弁当をお願い致します。フルーツは、国で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	材 料 名 黄・熱や力となる	未満児 主食	おやつ	kcal
1	木	せんべい 豆乳 誕生会 送る会	サンドイッチ チキンライス カレー風味の唐揚げ ハンバーガー 南瓜サラダ きゅうりのサラダ ミニトマト	ケチャップ 醤油 みりん カレー粉 塩 コショウ 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油	鶏もも肉 鶏もも肉 豚ひき肉 牛乳 ハム かにかまぼこ	食パン 米 片栗粉 小麦粉 油 パン粉	サンド イッチ チキン ライス	ケーキ 豆乳	未1078 以1125
2	金		コンソメスープ イチゴ ハンバーガー	塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 白だし	ベーコン 鶏ひき肉	米 じゃが芋	ごはん	人参 蒸しパン 豆乳	未556 以386
3	土		花魁のすまし汁 カレーライス 豆乳	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 白だし	かまぼこ 豚ばち肉 豆乳	花魁 米 じゃが芋	ごはん	ビスケット ジュース	未662 以454
5	月		焼き魚 キャベツのごま和え 麩の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鱈	米 白すりごま 麩	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未499 以289
6	火		シウマイ すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	シウマイ すき昆布 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	ごはん	ビスケット ジュース	未573 以384
7	水		シーフードカレー 福神漬け フルーツポンチ	カレールー 砂糖	豚ばら肉 エビ イカ 豆乳	米 じゃが芋	ごはん	クッキー 豆乳	未719 以649
8	木	せんべい 豆乳	鶏のごま味噌焼き キャベツのサラダ ミモザサラダ	味噌 みりん 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鱈 かにかまぼこ	米 白ごま	ごはん	人参 蒸しパン 豆乳	未660 以502
9	金		かぶの味噌汁 コーンシチュー バナナ	だし汁 味噌 シチュールー	鶏もも肉 豆乳	米 じゃが芋	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未635 以448
10	土		麻婆豆腐 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 豆乳	米 片栗粉	ごはん	ビスケット ジュース	未669 以460
12	月	せんべい 豆乳	鶏のフライ きゅうりもみ じゃが芋の味噌汁	塩 ソース 塩 だし汁 味噌	鱈 かにかまぼこ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	ごはん	カレー肉まん 豆乳	未656 以502
13	火		ポテトミートグラタン ブロッコリーのサラダ 大根の味噌汁	塩 油 コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	合いひき肉	米 じゃが芋 小麦粉	ごはん	じゃが芋ドーナツ 豆乳	未507 以311
14	水	クッキー 豆乳	タンダーチキン マカロニサラダ 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米 マカロニ	ごはん	バナナ せんべい ジュース	未522 以300
15	木	せんべい 豆乳	鶏の味噌焼き キャベツ煮 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 ピーマン	ごはん	ビスケット 豆乳	未660 以463
16	金		鶏の漬物 ほうれん草のなめ草和え 麩の味噌汁	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏 わかめ 鶏もも肉 豆腐 豆乳	じゃが芋 米 片栗粉 油 麩	ごはん	ツナ 蒸しパン 豆乳	未379 以191
17	土	クッキー 豆乳	鶏肉煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 豆乳	米 じゃが芋	ごはん	ビスケット ジュース	未680 以468
19	月	せんべい 豆乳	豚肉の甘酢ソテー キャベツのおかか和え 大根の味噌汁	醤油 みりん 酢 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豚ロース肉 かつお節	米 片栗粉 白ごま	ごはん	おからマフィン 豆乳	未670 以471
20	火		鶏のケチャップ焼き カリフラワーのカレー炒め じゃが芋のスープ	ケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 コンソメ	鶏もも肉 ベーコン	米 じゃが芋	ごはん	チーズ 蒸しパン 豆乳	未761 以625
22	木	クッキー 豆乳	豆腐入り松風焼き 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	味噌 砂糖 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 かまぼこ 油揚げ	米 パン粉 白ごま	ごはん	ビスケット ジュース	未617 以306
23	金	せんべい 豆乳	鰻の竜田揚げ きゅうりの梅おかか和え わかめの味噌汁	醤油 みりん 醤油 梅干し だし汁 味噌	鰻 かつお節 わかめ	米 片栗粉 油 生薑 人参 玉葱	ごはん	大豆スコーン 豆乳	未569 以340
24	土								
26	月	クッキー 豆乳	鶏肉のカレー焼き 野菜サラダ 大根の味噌汁	カレー粉 塩 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米	ごはん	ピザトースト 豆乳	未645 以484
27	火	せんべい 豆乳	鰻のあんかけ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 酢 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鰻 かつお節	米 片栗粉 じゃが芋	ごはん	味噌 蒸しパン 豆乳	未614 以431
28	水		鶏肉のトマト煮込み ひじきときゅうりの中華風サラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき わかめ 豆腐	米 春雨	ごはん	カレー おやき お茶	未537 以353
29	木	クッキー 豆乳	豆腐つくね 味噌だしサラダ 鶏の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん ごま油 味噌 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ハム	米 片栗粉 麩	ごはん	ビスケット 豆乳	未635 以440
30	金	せんべい 豆乳	鶏の味噌焼き 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米 春雨 じゃが芋	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	未572 以371
31	土		玉葱の味噌汁 みかん	だし汁 味噌			お弁当		未166 以107