

献立表 (普通食)

| 月曜日  |  | 火曜日   |   | 水曜日  |   | 木曜日   |  | 金曜日   |  | 土曜日  |   |   |
|--|--|---|---|--|---|---|--|---|--|--|---|---|
|  |  |   |   |  |   | 1   |  | 2   | ひな祭りの集い  | 3  |   |   |
|  |  |   |   |  |   | 御飯<br>カレイの照り焼き<br>きゅうりの酢の物<br>みそ汁   | 米<br>かれい みりん しょうゆ 酒 きび砂糖 油<br>きゅうり にんじん しらす干し きび砂糖 しょうゆ 酢<br>じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ                       |   | 鮭のちらし寿司<br>鶏の唐揚げ<br>花魁のすまし汁<br>いちご   | 米 酢 きび砂糖 塩 さけ(塩) にんじん さやえんどう 焼きのり こま しょうゆ<br>鶏もも肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 酒 油<br>花魁 たまねぎ えのきたけ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩<br>いちご          | ハヤシライス<br>コーンマヨサラダ<br>キャンディーチーズ   | 米 豚肉(ロース) たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース(冷凍) 油 塩 しょうゆ ハヤシルー<br>キャベツ にんじん コーン缶 マヨドレ<br>チーズ |
| 5  |  | 6   | 幼児参観試食会   | 7  |   | 8   |  | 9   | 5才お別れ遠足  | 10   |   |   |
| 御飯<br>鶏すき<br>三色なます<br>みそ汁<br>牛乳<br>じゃこサンド              | 米<br>鶏もも肉 たまねぎ しらす干し 焼き豆腐 キャベツ にんじん ねぎ きび砂糖 しょうゆ みりん 酒 油<br>にんじん だいこん きゅうり 酢 きび砂糖 塩 しょうゆ<br>おつゆふ たまねぎ ねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ | 御飯<br>さばのみそ煮<br>きゅうりとツナの酢の物<br>ザーサイが香る豚肉と白菜のスープ | 米<br>さば しょうが みそ きび砂糖 みりん 酒<br>きゅうり にんじん カットわかめ ツナ水煮缶 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま油<br>はくさい 豚肉(胸) ザーサイ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ(うすくち) | 御飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>じゃがコーンサラダ<br>豆腐みそ汁      | 米<br>豚肉(胸ロース) にんじん たまねぎ ねぎ しょうゆ しょうが 酒 油 きび砂糖 みりん<br>じゃがいも コーン缶 にんじん マヨドレ<br>絹ごし豆腐 しめじ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ           | 御飯<br>鮭のカレーパン粉焼き<br>ひじきのマリネ<br>みそ汁  | 米<br>さけ 塩 パン粉 カレー粉<br>ひじき ツナ水煮缶 キャベツ にんじん オリーブ油 しょうゆ 酢 きび砂糖 塩<br>かぼちゃ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ                       | ロールパン<br>鶏肉のケチャップ煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ  | ロールパン<br>鶏もも肉 たまねぎ にんじん ビーマン コーン缶 塩 しょうゆ 小麦粉 油 ケチャップ ウスターソース コンソメ きび砂糖<br>マカロニ きゅうり にんじん マヨドレ 塩<br>たまねぎ にんじん しめじ コンソメ    | ソース焼きそば<br>野菜スープ<br>キャンディーチーズ  | 焼きそばめん 豚肉(ロース) たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン 油 あおのり 焼きそばソース<br>しめじ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ しょうゆ<br>チーズ |   |
| 12   |  | 13  |   | 14   |   | 15  |  | 16  |  | 17   |   |   |
| 御飯<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>にらスープ<br>牛乳<br>さつまいもオレシシ煮        | 米<br>豚肉(胸ロース) にんじん キャベツ たまねぎ ビーマン しいたけ 油 みそ きび砂糖 酒 しょうゆ みりん<br>はるさめ にんじん きゅうり 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま油<br>にら にんじん えのきたけ 水 中華だしの素 塩    | チキンカレー<br>キャベツとコーンサラダ<br>りんご                    | 米<br>鶏もも肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース 油 カレールウ<br>キャベツ にんじん コーン缶 マヨドレ<br>りんご  | 御飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ブロッコリーのおかかマヨ和え<br>豆腐みそ汁 | 米<br>じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ にんじん さやえんどう 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉<br>ブロッコリー にんじん かつお節 マヨドレ しょうゆ<br>絹ごし豆腐 たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ | 御飯<br>カレイ五目あんかけ<br>キャベツのたくあん和え<br>みそ汁   | 米<br>かれい 酒 塩 たけのこ(ゆで) たまねぎ 干しいたけ しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 グリンピース<br>キャベツ にんじん だいこん(たくあん) しょうゆ<br>じゃがいも たまねぎ にんじん 昆布だし汁 みそ | 御飯<br>鶏肉と白菜のごま味噌煮<br>大根のじゃこゆかり和え<br>すまし汁  | 米<br>鶏もも肉 はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん 油揚げ ごま みそ きび砂糖 酒 みりん<br>だいこん にんじん しらす干し ゆかり しょうゆ<br>たまねぎ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 塩 |  | 卒園式   |   |
| 19   |  | 20  |   | 21   |   | 22  |  | 23  |  | 24   |   |   |
| 御飯<br>豚肉のしぐれ煮<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁<br>牛乳<br>おやつ・焼きそば     | 米<br>豚肉(ロース) ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ しょうが きび砂糖 しょうゆ みりん 酒<br>さつまいも にんじん たまねぎ マヨドレ<br>キャベツ 絹ごし豆腐 にんじん かつお・昆布だし汁 みそ                 | 御飯<br>さわらのみそ焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>若竹汁             | 米<br>さわら みそ きび砂糖 酒 みりん<br>ほうれん草 にんじん 挽きわり納豆 しょうゆ<br>たけのこ たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩 みりん                       | 春分の日                                       | 牛乳<br>クリームサンド   | 牛乳<br>食パン きび砂糖 コーンスターチ 豆乳 パンラエッセンス  | 牛乳<br>キャロットケーキ   | 牛乳<br>ホットケーキ粉 にんじん 豆乳 きび砂糖 オリーブ油  | 御飯<br>厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>白菜のお浸し<br>みそ汁   | 米<br>生揚げ 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん さやえんどう 油 しょうゆ きび砂糖 みりん 片栗粉 酒<br>はくさい お節 にんじん しょうゆ きび砂糖 かつお節<br>だいこん だいこん(葉) たまねぎ にんじん かつお・昆布だし汁 みそ |   | 新年準備日   |
| 26   |  | 27  |   | 28   |   | 29  |  | 30  |  | 31   |   |   |
| 和風ぎょうざ丼<br>キャベツの中華風和え<br>わかめスープ<br>りんご<br>牛乳<br>みたらし団子 | 米<br>豚ひき肉 にら たまねぎ にんじん しょうが ごま油 しょうゆ みそ<br>キャベツ きゅうり しらす干し 酢 しょうゆ きび砂糖 ごま ごま油<br>にんじん えのきたけ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 塩<br>りんご   | 御飯<br>さわらのごま照り焼き<br>小松菜とコーンの和え物<br>みそ汁          | 米<br>さわら しょうゆ みりん きび砂糖 酒 油<br>ごまつな にんじん コーン缶 しょうゆ きび砂糖<br>はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ かつお・昆布だし汁 みそ                     | お楽しみの日                                     | 牛乳<br>さつまいもクッキー   | 米<br>鶏もも肉 たまねぎ にんじん ビーマン コーン缶 塩 ケチャップ<br>だいこん 水菜 にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ<br>キャベツ たまねぎ にんじん 鶏がらスープ しょうゆ<br>ゼリー | 御飯<br>まぐろの竜田揚げ<br>大豆のころころサラダ<br>みそ汁  | 米<br>まぐろ しょうが しょうゆ 酒 片栗粉 油<br>だいず水煮缶 ぎゅうり にんじん マヨドレ しょうゆ<br>キャベツ たまねぎ にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ | 御飯<br>ちくわの青のり焼き<br>根菜の旨煮<br>豆腐みそ汁  | 米<br>ちくわ 米粉 マヨドレ あおのり 油<br>鶏もも肉 ごぼう さといも にんじん だいこん 干しいたけ かつお・昆布だし汁 きび砂糖 しょうゆ 油 いんげん 酒 みりん<br>絹ごし豆腐 しめじ にんじん カットわかめ かつお・昆布だし汁 みそ  |   | 全体会議  |