

日	曜	献立名	午後のおやつ	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の体調をよくす	調味料・その他
3	月	チキンとウィンナーのピラフ風 コンソメスープ バナナ	フルーチェ (苺)	米 バター	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ ピーマン 人 参 キャベツ パセリ バナナ	ケチャップ 酒 塩 コンソメ
4	火	ごはん 親子煮 小松菜の味噌汁	ふんわり コーン	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鶏肉 鶏卵 豆腐 白味噌	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 大根	塩 酒 薄口醤油 み りん 削り節 だし昆布
5	水	食パン ポークチャップ フレンチサラダ	ヨーグルト	食パン じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト 水煮 キャベツ 胡瓜 みかん缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 酢
6	木	ごはん 鯖の味噌煮 豆腐と人参のすまし汁	青りんご ゼリー	米 小麦粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	鯖 赤味噌 豆腐	ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ	酒 塩 醤油 みりん 薄口醤油 削り節 だ し昆布
7	金	鶏そぼろ丼 人参しりしり 大根の味噌汁	キャラメル 蒸しパン	米 砂糖 サラダ油	鶏ひき肉 鶏卵 豆腐 ツナ缶 合わせ味噌	人参 大根 キャベ ツ	醤油 塩 酒 削り 節 だし昆布



11日～14日 午前療育



17	月	ごはん 玉ねぎと人参のスープ 鶏肉のケチャップみそ炒め	お麩ラスク	米 片栗粉 サラダ 油 砂糖	鶏肉 赤味噌	玉ねぎ 人参 ピー マン ねぎ	酒 塩 ケチャップ み りん 鶏ガラ 薄口醬 油
18	火	ごはん 鮭のみそマヨ焼 キャベツのお吸い物	サッポロ ポテト	米 砂糖 ノンエッグ マヨ	鮭 豆腐 合わせ味 噌	ブロッコリー キャベ ツ 人参 すりごま	酒 塩 薄口醤油 削り節 だし昆布
19	水	冬瓜の混ぜご飯 キャベツの しらす和え かぼちゃの味噌汁	オレンジ ゼリー	米 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 しらす 白味噌	冬瓜 すりごま キャ ベツ かぼちゃ 玉ねぎ	醤油 酒 塩 削り 節 だし昆布
20	木	ごはん なすと油揚げの味噌汁 豚肉のレモンソース炒め	ブルーベリー ヨーグルト	米 サラダ油 砂糖	豚肉 豆腐 油揚げ 赤味噌	キャベツ 玉ねぎ 赤 パプリカ レモン果汁 なす	薄口醤油 みりん 削り節 だし昆布
21	金	肉うどん キャベツとツナの和え物	いちご 蒸しパン	白玉うどん 砂糖	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 胡瓜	薄口醤油 みりん 醬 油 削り節 だし昆布 酢 塩
24	月	ごはん 鶏肉と冬瓜のてり煮 ほうれん草のすまし汁	いちご ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏肉 油揚げ 豆腐	冬瓜 ほうれん草 人参	塩 酒 醤油 みりん 薄口醤油 削り節 だ し昆布
25	火	ねぎ塩豚丼 豆腐のスープ キャベツのマヨ和え	かつぱ えびせん	米 ごま油 ノンエッ グマヨ	豚肉 豆腐	玉ねぎ ねぎ キャ ベツ 人参 すりごま チ ンゲン菜	酒 鶏ガラ 塩 醤油 薄口醤油
26	水	ごはん 鱈のピザ風焼 玉子と野菜のスープ	りんご ゼリー	米 じゃが芋	鱈 チーズ 鶏卵	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参	酒 塩 コンソメ ケ チャップ
27	木	味ご飯 かぼちゃの甘辛煮 キャベツの味噌汁	フルーチェ (ピーチ)	米 片栗粉 砂糖 サラダ油	鶏肉 油揚げ 豆腐 合わせ味噌	えのき かぼちゃ キャベツ ねぎ	醤油 酒 みりん 削り節 だし昆布
28	金	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ	あけびの実 パウンド ケーキ	ロールパン 砂糖 ノ ンエッグマヨ	鶏肉	玉ねぎ スズキーニ なす トマト水煮 キャ ベツ 人参 胡瓜	ケチャップ ソース コンソメ 塩
31	月	シーチキンごはん 黄桃缶 玉麩と玉ねぎの味噌汁	マンナ ビスケット	米 サラダ油 白玉 麩	ツナ缶 合わせ味噌	玉ねぎ 人参 すり ごま 黄桃缶	醤油 酒 削り節 だし昆布