

3月 予定献立

2023年

(乳アレルギー児用・以上児版)

(No.1)

		昼 食	午前おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
			午後おやつ			
1	水	麻婆豆腐 ちりめんサラダ 白菜とうす揚げのみそ汁 フルーツ		豆腐・豚ひき・みそ 大豆・ちりめんじゃこ うす揚げ・みそ	砂糖・片栗粉・植物油 植物油・砂糖	長ネギ・しいたけ・たけのこ・コーン キャベツ・人参 白菜 フルーツ
			麦茶 せんべい			
2	木	焼き魚 おひたし かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ		フリ 削り節 厚揚げ・みそ		ほうれん草・人参・もやし かぶ フルーツ
			麦茶 スイートポテト	※牛乳なし	さつまいも・砂糖	※バターなし
3	金	ちらしごはん シルバーサラダ 若布スープ フルーツ		とりひき・みそ ※ハムなし	精白米・砂糖 春雨・マヨネーズ ごま・コンソメ	コーン・グリーンピース・人参 きゅうり・人参 わかめ・長ネギ フルーツ
			カルピス ひなあられ	豆乳カルピス		
4	土	煮魚 ポテトサラダ 麦茶 フルーツ		魚	砂糖 じゃが芋・ノンエッグマヨネーズ	人参・キャベツ フルーツ
6	月	肉じゃが えのきとツナのおろし和え フルーツ		牛肉 ツナ	じゃが芋・糸コン・植物油。砂糖	人参・玉ねぎ・グリーンピース えのきだけ・大根・水菜 フルーツ
			麦茶 せんべい			
7	火	キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ		厚揚げ・みそ 魚肉ソーセージ 牛肉	植物油・コンソメ さつまいも・植物油・砂糖	キャベツ・人参・玉ねぎ・ニンニク コーン・ひじき フルーツ
			麦茶 せんべい			
8	水	魚のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ		たら ※焼き豚なし	マヨネーズ 砂糖・ごま油	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・人参・きゅうり 大根 フルーツ
			麦茶 せんべい	うす揚げ・みそ		
9	木	ほうれん草のスープ煮 レーズンサラダ ふりかけ フルーツ		豚ひき・※牛乳・スキムミルクなし	パスタ・コンソメ・片栗粉・※バターなし マヨネーズ	ほうれん草・玉ねぎ レーズン・キャベツ・リンゴ・きゅうり フルーツ
			麦茶 ふもち	鶏卵	強力粉・黒糖	
10	金	サンマのかば焼き ごま酢和え 呉汁 フルーツ		サンマ 大豆・厚揚げ・みそ	片栗粉・植物油・砂糖 ごま・砂糖	キャベツ・人参・もやし・きゅうり 大根・長ネギ フルーツ
			黄桃缶			
11	土	魚のあんかけ 野菜炒め煮 麦茶 フルーツ		魚	片栗粉・砂糖 植物油	キャベツ・人参・玉ねぎ・ フルーツ
13	月	肉豆腐 ミックスサラダ 鮭ふりかけ フルーツ		豆腐・牛肉 鮭水煮缶・鶏卵	植物油・砂糖・片栗粉 ごま	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・リンゴ・コーン フルーツ
			麦茶 せんべい			
14	火	魚フライ 菜の花和え 野菜のスープ フルーツ		カラスカレイ 魚肉ソーセージ	小麦粉・パン粉・植物油 コンソメ	ほうれん草・コーン キャベツ・かぶ・パセリ フルーツ
			麦茶 せんべい			
15	水	カレーライス(チキン) 大根サラダ 麦茶 フルーツ		ササミ・※スキムミルクなし ※ハムなし	じゃが芋・植物油 アレルギー児用カレールー	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・きゅうり フルーツ
			麦茶 きなこだんご	きなこ	白玉粉・上新粉・砂糖	
16	木	魚の竜田揚げ ごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ		赤魚 油揚げ・みそ	片栗粉・植物油 ごま・砂糖	ほうれん草・人参・もやし 白菜・しいたけ フルーツ
			麦茶 せんべい			

