

# 令和5年3月の献立

# 献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日											
13・27				14・28				1・15				2・16				17				4・18											
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期									
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】リゾット 【後期】ハヤシライス	米 鶏ミンチ 人参 ジャが芋 クリンピース ケチャップ (後期のみ)	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	ぐつぐつ 煮込みうどん	うどん 絹豆腐 人参 ほうれん草				
ささみペースト	ささみ	ささみの くたくた煮	ささみ 人参 玉葱	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の 野菜煮	白身魚 小松菜 人参	ささみペースト	ささみ	キャベツの サラダ	キャベツ 人参	豆腐ペースト	絹豆腐	豆腐の くたくた煮	絹豆腐 玉葱 人参	ささみペースト	ささみ	ささみの くたくた煮	ささみ キャベツ 玉葱	ささみペースト	ささみ	ささみの くたくた煮	ささみ キャベツ 玉葱	ささみペースト	ささみ	ささみの くたくた煮	ささみ キャベツ 玉葱	ささみペースト	ささみ	ささみの くたくた煮	ささみ キャベツ 玉葱
人参ペースト	人参	ブロッコリーの 和え物	ブロッコリー 人参	チンゲン菜ペースト	チンゲン菜	チンゲン菜の 和え物	チンゲン菜 人参	キャベツペースト	キャベツ			ほうれん草ペースト	ほうれん草	小松菜の 和え物	小松菜 人参	小松菜ペースト	小松菜	もやし の和え物	もやし 人参	小松菜ペースト	小松菜	もやし の和え物	もやし 人参	ほうれん草ペースト	ほうれん草	ほうれん草 ペースト	ほうれん草				
		【中期】野菜汁 【後期】味噌汁	じゃが芋 玉葱 味噌(後期のみ)			野菜汁	大根 玉葱							野菜汁	いんげん 玉葱 味噌(後期のみ)			野菜汁	ブロッコリー 大根												
【中期】★ きなこおじゃ	米	きなこ		【中期】★ パン粥		強力粉 塩 三温糖 粉ミルク 油 ドライイースト		1・15・29日 バナナ				2・16・30日 ★ 人参 蒸しパン		人参 小麦粉 塩 ベーキングパウダー 三温糖(後期)		17・31日 ★ くたくたビーフ ン		ビーフン 人参 玉葱				せんべい									
【後期】★ きなこおにぎり	米	きなこ	三温糖	【後期】★ プレーンパン		強力粉 塩 三温糖 油 ドライイースト																									
6・20				7				8・22				9・23				10・24															
初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期		初期		中期・後期									
つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米	つぶし粥	米	【中期】お粥 【後期】軟飯	米				
ささみペースト	ささみ	ささみの 野菜煮	ささみ 玉葱 じゃが芋	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の 野菜煮	白身魚 大根 いんげん	ささみペースト	ささみ	ささみの 野菜煮	ささみ 玉葱 ブロッコリー	白身魚ペースト	白身魚	白身魚の 野菜煮	白身魚 キャベツ 人参	豆腐ペースト	絹豆腐	豆腐の くたくた煮	豆腐 人参	ささみペースト	ささみ	ささみの 野菜煮	ささみ キャベツ 玉葱	豆腐ペースト	絹豆腐	豆腐の くたくた煮	豆腐 人参				
チンゲン菜ペースト	チンゲン菜	チンゲン菜の 和え物	チンゲン菜 人参	ほうれん草ペースト	ほうれん草	ほうれん草の 和え物	ほうれん草 人参	キャベツペースト	キャベツ	キャベツ サラダ	キャベツ 人参	人参ペースト	人参	人参の 和え物	人参 人参	ブロッコリーペースト	ブロッコリー	ブロッコリーの 和え物	ブロッコリー 人参	ほうれん草ペースト	ほうれん草	ほうれん草の 和え物	ほうれん草 人参	ブロッコリーペースト	ブロッコリー	ブロッコリーの 和え物	ブロッコリー 人参				
		野菜汁	人参 もやし			野菜汁	人参 玉葱			【中期】野菜汁 【後期】味噌汁	じゃが芋 玉葱 味噌(後期のみ)			野菜汁	玉葱 人参			野菜汁	玉葱 人参			野菜汁	玉葱 人参			野菜汁	玉葱 人参				
【中期】★ 野菜おじゃ	米	人参	玉葱	【中期】★ ココロポテト		じゃが芋		【中期】★ スティック人参	人参			【中期】★ ウエハース				【中期】★ オレンジゼリー		オレンジ 寒天 三温糖(後期)													
【後期】★ おかかおにぎり	米	かつお節																													

※献立は都合により変更する場合があります。

※★マークは手作りおやつです。

【3月3日(金) ひなまつり & お誕生感謝会】

【初期】・つぶし粥…米 ・白身魚ペースト…白身魚・人参ペースト…人参

【中期】・お粥…米 【後期】・軟飯…米

・白身魚の野菜煮…白身魚、いんげん、人参

・キャベツの和え物…キャベツ、人参

・野菜スープ…玉葱、ほうれん草

おやつ

・★小松菜蒸しパン…小松菜・小麦粉・塩・ベーキングパウダー・三温糖(後期)

※後期食は味付けに醤油や塩を極少量使用しますがなるべく素材そのものの味で提供します。

※毎日10時15時にお茶または牛乳を飲んでいきます。

★3月 旬の食材★

キャベツ 菜の花 ブロッコリー  
ニラ はっさく 鯖

