

R 6 3 月 給 食 献 立 表

	1日 (金)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)
献立名	ミートソーススパゲティ 野菜スープ 乳酸飲料	ちらしずし 菜の花のすまし汁 白身魚フライ ミニゼリー	のっぺい ツナサラダ ベビーカステラ	ビビンバ 味噌汁 バナナ	かき玉汁 切干大根の煮物 ノアールクッキー
備考	はし携行 スプーン携行	はし携行	はし携行	はし携行 スプーン携行	はし携行
品名	スパゲティー 合挽きミンチ たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 しょうが・にんにく ケチャップ・砂糖 ウスターソース・塩 オリーブオイル きゃべつ ウインナー たまねぎ にんじん コーン しょうゆ・塩 削り節(だし) 乳酸飲料	★精白米 ☆鶏肉・ひじき ◇高野豆腐・油揚げ ◇にんじん・干ししいたけ ◇しょうゆ・さとう・酢 ◇ごま・絹さや ◇鶏卵・昆布(だし) 白身魚フライ 〔たら 小麦粉・パン粉・片栗粉 塩・乳化剤・揚油 アレルギー品目 【小麦】 ウスターソース ミニトマト・レタス 菜の花・わかめ 豆腐 削り節・昆布(だし) ミニゼリー	★精白米 ☆鶏肉 ◇さといも 厚揚げ ちくわ ☆板こんにゃく にんじん 大根 しょうゆ・みりん・砂糖 片栗粉 削り節(だし) マカロニ シーチキン たまねぎ にんじん ◇ほうれんそう ☆マヨネーズ ベビーカステラ	★精白米 牛肉 ☆ぜんまい ★にんにく・しょうが ☆にんじん ☆もやし ◇ほうれんそう ◇しょうゆ・砂糖 ◇ごま油・酢 ごま 油揚げ だいこん ★たまねぎ ☆にんじん・ねぎ ◇わかめ ◇みそ ◇削り節・煮干し(だし) ★バナナ	★精白米 ☆コーン ◇ほうれん草 ◇卵・豆腐 ◇にんじん ◇たまねぎ 塩・しょうゆ 片栗粉 ★削り節・こんぶ(だし) ☆切干大根 ◇鶏肉 ◇油揚げ ◇にんじん ◇干ししいたけ さやいんげん しょうゆ・砂糖・みりん 削り節(だし用) ◇ノアールクッキー
	カロリー 475 kcal 蛋白質 14.5 g	カロリー 485 kcal 蛋白質 16.0 g	カロリー 485 kcal 蛋白質 14.5 g	カロリー 478 kcal 蛋白質 15.2 g	カロリー 470 kcal 蛋白質 15.0 g

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもとになる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕

