

2025年3月ランチメニュー

後期食

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 ほうれん草の味噌汁	人参粥	豚肉 味噌	キャベツ,人参 ほうれん草	米 じゃがいも
3	月	全粥 鶏肉煮 胡瓜煮 玉ねぎとわかめのすまし汁	南瓜茶巾	鶏肉 わかめ	ブロッコリー きゅうり 人参 たまねぎ	米
4	火	全粥 タラの煮付け ひじき煮 大根の味噌汁	りんごのコンポート	たら ひじき 味噌	キャベツ 人参,いんげん 大根	米
5	水	全粥 豚肉と野菜煮 ブロッコリー煮 ほうれん草の味噌汁	さつま芋茶巾	豚肉 味噌	はくさい,たまねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草	米
6	木	全粥 ホキの煮付け 切干大根煮 しめじと人参のすまし汁	きな粉粥	ホキ	ほうれん草 切干大根 いんげん,人参 しめじ 人参	米
7	金	全粥 カレイの煮付け じゃが芋煮 キャベツのスープ	オレンジ寒天	かれい	いんげん じゃがいも,人参 きゅうり 春キャベツ	米
8	土	全粥 鶏肉煮 ブロッコリーの煮びたし 小松菜のスープ	南瓜粥	鶏肉	たまねぎ ブロッコリー 人参 小松菜	米
10	月	全粥 鶏肉煮 じゃが芋煮 人参のスープ	にゅうめん	鶏肉	たまねぎ じゃがいも,人参 きゅうり 人参	米
11	火	全粥 肉野菜煮 ほうれん草煮 キャベツの味噌汁	人参粥	豚肉 味噌	たまねぎ,人参,ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ	米 じゃがいも
12	水	全粥 タラの煮付け キャベツ煮 玉ねぎのスープ	オレンジ寒天	たら	ブロッコリー キャベツ 人参 たまねぎ	米
13	木	全粥 鶏肉煮 白菜の煮浸し わかめとキャベツの味噌汁	コーン粥	鶏肉 わかめ,味噌	大根,小松菜 はくさい 人参 キャベツ	米
14	金	全粥 野菜のそぼろ煮 花野菜煮 白菜のスープ	バナナ	合挽きミンチ	たまねぎ,人参 ブロッコリー カリフラワー はくさい	米

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	土	全粥 豆腐のそぼろ煮 白菜煮 南瓜の味噌汁	ブロッコリー粥	豆腐 豚ミンチ 味噌	たまねぎ,小松菜 はくさい 人参 南瓜	米
17	月	全粥 カレイの煮付け 高野豆腐煮 キャベツの味噌汁	南瓜茶巾	かれい 高野豆腐 味噌	ほうれん草 人参,いんげん キャベツ	米
18	火	全粥 鶏肉煮 マカロニ煮 玉ねぎのスープ	人参粥	鶏肉	ブロッコリー 人参,グリーンアスパラ たまねぎ	米 マカロニ
19	水	全粥 豚肉と野菜煮 ほうれん草煮 人参の味噌汁	にゅうめん	豚肉 味噌	はくさい,たまねぎ ほうれん草 人参 人参	米
21	金	全粥 タラの煮付け いんげん煮 ほうれん草の味噌汁	じゃが芋茶巾	たら	南瓜 いんげん 人参 ほうれん草	米
22	土	全粥 豆腐煮 小松菜の煮浸し 玉ねぎの味噌汁	コーン粥	豆腐 味噌	たまねぎ 小松菜 人参 たまねぎ	米
24	月	全粥 ホキの煮付け ひじき煮 玉ねぎと小松菜のスープ	りんごのコンポート	ホキ ひじき	キャベツ きゅうり,人参 たまねぎ 小松菜	米
25	火	全粥 そぼろ煮 ブロッコリー煮 白菜のスープ	キャベツ粥	豚ミンチ	たまねぎ,人参 ブロッコリー 人参 はくさい	米
26	水	全粥 鶏じゃが キャベツの煮浸し 大根の味噌汁	南瓜茶巾	鶏肉 味噌	たまねぎ,いんげん キャベツ 人参 大根	米 じゃがいも
27	木	全粥 タラの煮付け 切干大根煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁	人参粥	たら	ブロッコリー 切干大根 きゅうり,人参 南瓜 たまねぎ	米
28	金	全粥 鶏肉煮 いんげん煮 小松菜のすまし汁	じゃが芋茶巾	鶏肉	はくさい,たまねぎ いんげん 人参 小松菜	米
29	土	全粥 そぼろ煮 白菜の煮浸し さつま芋の味噌汁	ブロッコリー粥	豚ミンチ 味噌	たまねぎ,人参 はくさい 人参	米 さつま芋

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい