



つぼみ完了食 献立表 3月分

曜日	時 日	名前 給食	完了食				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g	
			果物	おやつ	材 料 名						
					血や肉をつくるもの	かや体温になるもの					体の調子をよくなるもの
月	2 16 30	ご飯 ササミフライ 切干大根和え・みそ汁	キウイ	シュガー トースト 牛乳	ささみ・卵・牛乳	米・食パン・砂糖・パン粉 コーン缶	切干大根・人参・大根 玉ねぎ・葉ねぎ・キウイ	415	16.8	12.0	1.1
火	17 ・ 31	トマトツナパスタ マセドアンサラダ 白菜スープ	バナナ	そぼろ おにぎり 牛乳	ツナ缶・ベーコン・鶏肉 牛乳	スパゲッティ・米・砂糖 じゃが芋・小麦粉	玉ねぎ・トマト缶・きゅうり 人参・白菜・えのき・バナナ	406	17.5	11.1	1.1
水	4 ・ 18	ご飯 鯖の西京焼き レンコンきんぴら・トリス-フ	オレンジ	コン蒸し パン 牛乳	鯖・牛乳	米・砂糖・小麦粉・油	レンコン・人参・ごぼう ほうれん草・なめこ・切り	422	16.0	12.6	1.0
木	5 ・ 19	カレーライス 中華きゅうり かきたま汁	ルビー	お好み 焼き 牛乳	豚肉・豆腐・牛乳・卵	米・じゃが芋・砂糖・油	人参・玉ねぎ・胡瓜・玉ねぎ 青梗菜・キャベツ・ルビー	431	16.6	14.8	1.4
金	6	ご飯 サーモンフライ 青菜のお浸し・わかめスープ	キウイ	クロ ワッサン 牛乳	鮭・卵・牛乳	米・小麦粉・パン粉・油 クロワッサン	青梗菜・人参・エリンギ 玉ねぎ・えのき・わかめ キウイ	420	16.3	15.0	1.1
土	7 ・ 21	野菜うどん 厚揚げ炒め ヨーグルト	オレンジ	バナナ 菓子 牛乳	豚肉・生揚げ・ヨーグルト 牛乳	うどん・菓子・油	白菜・人参・椎茸・玉ねぎ 青梗菜・オレンジ・バナナ	394	15.5	12.8	1.5
月	9 ・ 23	麻婆焼きそば 大根の和え物 お麩スープ	ルビー	ホット ドッグ 牛乳	豚肉・ウインナー・牛乳	中華蒸し麺・ロールパン 麩・砂糖・油	人参・玉ねぎ・竹の子 大根・胡瓜・わかめ・ねぎ いんげん・キャベツ・ルビー	399	16.8	14.5	1.4
火	10 ・ 24	ご飯 トンカツ コロコロサラダ・みそ汁	バナナ	ドーナツ ケーキ 牛乳	豚肉・牛乳・卵	米・小麦粉・ドーナツ じゃが芋・クリーム	胡瓜・人参・大根・ねぎ バナナ	419	15.5	14.0	1.1
水	11 ・ 25	枝豆ご飯・即席漬け カジキとネギのすき焼き風 すまし汁	キウイ	ビーフン 牛乳	カジキマグロ・牛乳	米・ビーフン・枝豆	ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ごぼう・しめじ・もやし コーン・葉ネギ・ほうれん草	471	17.9	14.4	1.5
木	12	ご飯 餃子 ブロッコリー・春雨スープ	オレンジ	せんべい 牛乳	豚肉・牛乳	米・春雨・せんべい 餃子の皮	キャベツ・にら・人参 ブロッコリー・椎茸・生姜 オレンジ	463	16.6	13.0	1.3
金	13 ・ 27	なかよしサンド 照り焼きチキン 大豆のトマト煮・ミルクスープ	ルビー	フルーツ ボンチ 牛乳	鶏肉・牛乳	食パン・大豆・マーガリン じゃが芋	トマト缶・人参・黄パプリカ 玉ねぎ・キャベツ・バナナ 桃缶・みかん缶・パイン缶	371	14.9	14.1	1.1
土	14 ・ 28	豚丼 ひじきサラダ すまし汁	バナナ	オレンジ 菓子 牛乳	豚肉・牛乳	米・麩・油・砂糖・菓子	玉ねぎ・赤パプリカ・大根 葉ねぎ・ほうれん草・人参 エリンギ・ひじき	427	15.9	12.7	1.1
誕生会	26	ケチャップライス チキングラタン ポテトサラダ・コーンスープ	オレンジ	ショート ケーキ 牛乳	ウインナー・鶏肉・牛乳	米・油・砂糖・いちごジャム クリーム・スライス	パプリカ・グリーンピース 玉ねぎ・インゲン・人参・胡瓜 コーン缶・キャベツ・いちご	426	15.3	14.1	1.1
ひなまつり	3	ちらし寿司・鶏ののり塩焼き 菜の花のお浸し はんぺんのすまし汁	バナナ	カラフル ポップコーン 牛乳	鶏肉・はんぺん・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 手まり麩	人参・椎茸・胡瓜・菜の花 ほうれん草・バナナ	426	16.4	12.8	1.2



* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。