



28年3月のランチメニュー（初期食）



もくれん保育園

日	曜	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品	日
		昼	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	はくさい	米	16
2	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮	豆腐	人参	米	17
3	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 キャベツのやわらか煮	かれい	キャベツ	米	18
4	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	ホキ	ほうれん草	米	19
5	土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	舌平目		米 じゃがいも	22
7	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	大根	米	23
8	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮	豆腐	春キャベツ	米	24
9	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら	たまねぎ	米	25
10	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮	舌平目	小松菜	米	26
11	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	たら	たまねぎ	米	28
12	土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	赤魚	人参	米	29
14	月	つぶし粥 白身のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	大根	米	30
15	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	ホキ	ほうれん草	米	31



もくれん保育園

曜	献立	赤の食品	緑の食品	黄の食品
	昼	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	豆腐	たまねぎ	米
木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮	赤魚	きゅうり	うどん
金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮	ホキ	人参	米
土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉ねぎのやわらか煮	舌平目	たまねぎ	米
火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮	豆腐	ほうれん草	米
水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 春キャベツのやわらか煮	豆腐	春キャベツ	米
木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 白菜のやわらか煮	かれい	はくさい	米
金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 玉葱のやわらか煮	ホキ	たまねぎ	米
土	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮	赤魚	大根	米
月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮	たら		米 じゃがいも
火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮	豆腐	はくさい	米
水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮	ホキ	ブロッコリー	米
木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮	たら	大根	米

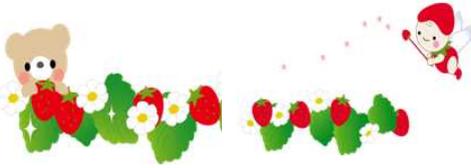


28年3月のランチメニュー（中期食）



もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
1	火	雑炊 スープ	人参粥	高野豆腐	きぬさや,人参 はくさい	米 そうめん
2	水	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	りんご	豆腐	たまねぎ,人参 人参,大根	米
3	木	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	かれい	キャベツ,たまねぎ 人参	米
4	金	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	オレンジくず湯	ホキ	大根,人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ	米
5	土	雑炊 スープ	せんべい	舌平目	キャベツ,たまねぎ,人参 南瓜	米 じゃがいも
7	月	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	コーン粥	たら	大根,人参 たまねぎ	米 じゃがいも
8	火	パン粥 クリームシチュー 春キャベツとコーン煮	人参粥	大豆,豆乳	人参,グリーンアスパラ,たまねぎ 春キャベツ,コーン	バターロール じゃがいも,片栗粉
9	水	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	バナナ	たら 豆乳	たまねぎ,キャベツ,人参 たまねぎ	米 片栗粉
10	木	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	舌平目	はくさい 小松菜,人参	米
11	金	全粥 ささみのやわらか煮 スープ	麩のやわらか煮	ささみ	たまねぎ,人参 コーン	米
12	土	雑炊 スープ	せんべい	赤魚	たまねぎ,コーン,人参 キャベツ,人参	米 じゃがいも
14	月	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	りんご	たら	人参 大根,人参	米
15	火	全粥 ささみのやわらか煮 ほうれん草とコーンのスープ	豆乳寒天いちご添え	ささみ	たまねぎ ほうれん草,コーン	米



もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
16	水	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ,人参 大根	米
17	木	煮込みうどん 胡瓜のやわらか煮	オレンジ	赤魚	たまねぎ,人参 きゅうり,人参	うどん,片栗粉
18	金	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	せんべい	ホキ 味噌	たまねぎ,人参 青菜	米 じゃがいも
19	土	雑炊 スープ	せんべい	舌平目	たまねぎ,コーン たまねぎ,人参	米
22	火	スパゲティ煮 スープ	きな粉粥	豆腐	たまねぎ,人参,ほうれん草 たまねぎ	スパゲティ
23	水	全粥 高野豆腐のやわらか煮 スープ	パン粥	高野豆腐	たまねぎ,いんげん 春キャベツ,人参	米
24	木	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	豆乳コーン粥	かれい	人参,はくさい 人参,青菜	米
25	金	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	野菜スティック	ホキ	人参,はくさい たまねぎ	米
26	土	雑炊 スープ	せんべい	赤魚	たまねぎ,コーン,人参 大根,人参	米
28	月	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	たら	人参 切干大根,人参	米 じゃがいも
29	火	全粥 豆腐のやわらか煮 スープ	ヨーグルト	豆腐	はくさい,たまねぎ,人参 人参	米 春雨
30	水	全粥 白身魚のやわらか煮 スープ	豆乳寒天	ホキ	人参,ブロッコリー 大根,人参	米
31	木	雑炊 大根煮	りんごのコンポート	たら	人参,たまねぎ 大根,人参,きゅうり	米,じゃがいも



28年3月のランチメニュー（後期食）



もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品	日
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる	
1	火	雑炊 にゅうめん	人参粥	高野豆腐	きぬさや,人参 はくさい,しめじ	米 そうめん	16
2	水	全粥 牛肉と野菜煮 味噌汁	りんご	牛肉 豆腐,味噌	たまねぎ,人参 大根,人参	米 きび砂糖	17
3	木	全粥 鶏肉煮 コンソメスープ	きな粉マカロニ	鶏肉 わかめ	たまねぎ,しめじ,キャベツ 人参	米 きび砂糖	18
4	金	全粥 筑前煮 味噌汁	オレンジくず湯	鶏肉 味噌	大根,しいたけ,人参,いんげん ほうれん草,たまねぎ	米 きび砂糖 麩	19
5	土	雑炊 味噌汁	せんべい	豚肉 味噌	キャベツ,たまねぎ,人参 南瓜	米 じゃがいも	22
7	月	全粥 大根のそぼろ煮 味噌汁	コーン粥	豚ミンチ 味噌	大根,人参 たまねぎ	米 きび砂糖,片栗粉 じゃがいも	23
8	火	ロールパン クリームシチュー 春キャベツとコーン煮	人参粥	鶏肉,大豆,豆乳	人参,グリーンアスパラ,たまねぎ 春キャベツ,コーン,ピーマン	バターロール じゃがいも,片栗粉 きび砂糖	24
9	水	全粥 豚肉と野菜煮 スープ	バナナ	豚肉 豆乳	たまねぎ,キャベツ,人参,ピーマン たまねぎ	米 きび砂糖 片栗粉	25
10	木	全粥 鮭の煮付け 味噌汁	豆乳寒天	鮭 味噌	はくさい 小松菜,人参	米 きび砂糖	26
11	金	全粥 ささみ煮 スープ	麩の甘煮	ささみ わかめ	たまねぎ,人参 コーン	米	28
12	土	雑炊 スープ	せんべい	豚ミンチ	たまねぎ,ピーマン,コーン,人参 キャベツ,しめじ,人参	米 じゃがいも	29
14	月	全粥 鶏肉煮 味噌汁	りんご	鶏肉 味噌	切干大根,人参 しめじ,人参	米 きび砂糖 麩	30
15	火	全粥 ささみ煮 ほうれん草とコーンのスープ	豆乳寒天いちご添え	ささみ	たまねぎ ほうれん草,コーン	米 きび砂糖	31



もくれん保育園

曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
	昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
水	全粥 豆腐の肉味噌煮 すまし汁	ブロッコリー粥	豆腐,豚ミンチ,味噌 わかめ	たまねぎ,人参 大根	米 きび砂糖,片栗粉
木	煮込みうどん ひじきサラダ	オレンジ	豚肉 ひじき	たまねぎ,人参 きゅうり,人参	うどん,きび砂糖,片栗粉 きび砂糖
金	全粥 肉じゃが 味噌汁	せんべい	牛肉 味噌	たまねぎ,人参 青菜	米 じゃがいも,きび砂糖
土	雑炊 具だくさん味噌汁	せんべい	豚ミンチ 味噌	たまねぎ,コーン たまねぎ,人参	米
火	スパゲティ煮 コンソメスープ	きな粉粥	鶏肉	たまねぎ,人参,しめじ,ほうれん草 たまねぎ,しめじ	スパゲティ
水	全粥 高野豆腐と野菜煮 味噌汁	ロールパン	高野豆腐 味噌	たまねぎ,いんげん,しめじ 春キャベツ,人参	米 きび砂糖
木	全粥 鶏肉煮 すまし汁	豆乳コーン粥	鶏肉 豆腐	人参,はくさい 人参,青菜	米 きび砂糖
金	全粥 白身魚の野菜あんかけ 味噌汁	野菜スティック	ホキ わかめ,味噌	人参,はくさい たまねぎ	米 きび砂糖,片栗粉
土	雑炊 スープ	せんべい	鶏肉 わかめ	たまねぎ,コーン,人参,ピーマン 人参,大根	米
月	全粥 白身魚の煮付け 味噌汁	じゃが芋茶巾	たら 味噌	人参 切干大根,人参	米 きび砂糖 じゃがいも
火	全粥 肉豆腐 味噌汁	ヨーグルト	牛肉,豆腐 わかめ,味噌	はくさい,たまねぎ,人参 人参	米 麩,きび砂糖 春雨
水	全粥 白身魚の煮付け 豚汁	豆乳寒天	ホキ 豚肉	人参,ブロッコリー 大根,人参	米 きび砂糖
木	雑炊 大根煮	りんご	豚肉	人参,たまねぎ 大根,人参,きゅうり	米,じゃがいも,きび砂糖 きび砂糖