

3月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1火	ごはん わかめの味噌汁 肉じゃが 赤こんにゃくのきんぴら	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) りんご おしゃぶり昆布	牛乳・チーズ・豚肉	米・焼きふ・じゃがいも・しらたき・なたね油・さとう・赤こんにゃく・ごま油・ごま	わかめ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ごぼう・りんご・こんぶ
2水	麦ごはん 大根の味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・油揚げ・鶏肉・かつお節	クラッカー・米・おむぎ・さとう・食パン	だいこん・にんじん・ねぎ・はくさい・にんじん・ブルーベリージャム
3木	ちらし寿司 ほうれん草のすまし汁 厚揚げの煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) 三色ゼリー *せんべい	牛乳・鶏卵・厚揚げ	ウエハース・米・さとう・手まり麩・片栗粉・三色ゼリー	しいたけ・にんじん・さやえんどう・焼きのり・にんじん・ほうれん草・たまねぎ・グリーンピース
4金	ごはん キャベツの味噌汁 白身魚のオーロラソースがけ にんじんシリシリ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★肉まん	牛乳・たら・木綿豆腐・シウマイ	ビスケット・米・片栗粉・なたね油・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・たまねぎ・わかめ
5土	お弁当	ほうじ茶 クラッカー(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
7月	ごはん ごぼうの味噌汁 さばの塩焼き 五色和え	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★ラスク	牛乳・チーズ・さば	米・焼きふ・さとう・食パン・バター・グラニュー糖	ごぼう・にんじん・ねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ・切干しだいこん・コーン
8火	ごはん 若竹汁 からあげ 青梗菜の白和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) バナナ *ビスケット	牛乳・鶏肉・絹ごし豆腐	せんべい・米・小麦粉・なたね油・こんにゃく・さとう・ごま	たけのこ・にんじん・ねぎ・わかめ・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・バナナ
9水	麦ごはん もやしの味噌汁 たらのつけ焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) バナナ 牛乳(午後) ★きなこ豆乳蒸しパン	牛乳・たら・油揚げ・豆乳・きな粉	米・おむぎ・焼きふ・さとう・ホットケーキミックス・なたね油	バナナ・りよくとうもろこし・たまねぎ・にんじん・こまつな
10木	ごはん さつまいもの味噌汁 おでん 和風サラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) フルーチェ	牛乳・鶏肉・ちくわ・がんもどき・ツナ	ビスケット・米・さつまいも・こんにゃく・さとう・卵なしマヨネーズ・フルーチェ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん・ひじき・はくさい
11金	カレーうどん キャベツのごま和え チーズ	牛乳(午前) ゆでにんじん 牛乳(午後) ★昆布おにぎり	牛乳・牛肉・油揚げ・チーズ	うどん・さとう・カレールウ・片栗粉・ごま・米	にんじん・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・りよくとうもろこし・塩昆布
12土	お弁当	ほうじ茶 ビスケット(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
14月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さわらのおろしポン酢がけ マカロニサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★大学芋	牛乳・さわら・ハム	クラッカー・米・マカロニ・卵なしマヨネーズ・さつまいも・なたね油・さとう・いりごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ・わかめ・だいこん・きゅうり
15火	麦ごはん 油揚げの味噌汁 筑前煮 もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) プチパン	牛乳・チーズ・油揚げ・鶏肉	米・おむぎ・こんにゃく・さとう・ロールパン	たまねぎ・にんじん・わかめ・にんじん・れんこん・ごぼう・しいたけ・りよくとうもろこし・こまつな・塩昆布
16水	ベーコンピラフ 野菜スープ やみつきチキン ひじきサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★紅白まんじゅう	牛乳・ベーコン・鶏肉・絹ごし豆腐・こしあん	せんべい・米・さとう・卵なしマヨネーズ・ごまドレッシング・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・ひじき・枝豆・コーン
17木	食パン オニオンスープ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★しらすと青菜のおにぎり	牛乳・鶏肉・しらす干し	ビスケット・食パン・じゃがいも・さとう・片栗粉・オリーブ油・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶・キャベツ・コーン・菜飯の素
18金	ごはん 豆腐の味噌汁 野菜炒め 粉ふきいも	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★青のりトースト	牛乳・絹ごし豆腐・豚肉	ウエハース・米・片栗粉・じゃがいも・食パン・卵なしマヨネーズ	にんじん・えのきたけ・ねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ・りよくとうもろこし・あおのり
19土	お弁当	ほうじ茶 クラッカー(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
21月	春分の日				
22火	大豆とツナのドライカレー 野菜スープ 大根サラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・ツナ・大豆・ハム	せんべい・米・カレールウ・マカロニ・卵なしマヨネーズ・焼きふ・グラニュー糖・バター	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・にんじん・だいこん
23水	麦ごはん かきたま汁 鮭の塩焼き もやしとにらの炒め物	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★みかん豆乳かん おしゃぶり昆布	牛乳・鶏卵・鮭・豆乳	クラッカー・米・おむぎ・ごま油・さとう	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろこし・にら・寒天・みかん缶詰・こんぶ
24木	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・豚肉・えび・ハム	ビスケット・米・片栗粉・ごま油・春雨・さとう・フライドポテト・なたね油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ピーマン・はくさい・たけのこ・しいたけ・しょうが・きゅうり
25金	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さわらの竜田揚げ 白菜のゆかり和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) オレンジ *せんべい	牛乳・さわら	ウエハース・米・焼きふ・片栗粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・はくさい・ゆかり・オレンジ
26土	お弁当	ほうじ茶 ビスケット(午前) ほうじ茶 せんべい(午後)			
28月	ごはん しめじの味噌汁 高野豆腐の煮物 キャベツのツナサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・高野豆腐・ツナ・きな粉	せんべい・米・さとう・卵なしマヨネーズ・マカロニ	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・キャベツ・にんじん・コーン
29火	麦ごはん じゃがいもの味噌汁 さわらの塩焼き 白菜とベーコンの和風煮	牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) りんご *せんべい	牛乳・チーズ・さわら・ベーコン	米・おむぎ・じゃがいも・さとう	たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・ぶなしめじ・りんご
30水	肉うどん 切り干し大根のサラダ バナナ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・豚肉・鮭フレーク	クラッカー・うどん・ごまドレッシング・米	にんじん・たまねぎ・ねぎ・切干しだいこん・こまつな・コーン・バナナ
31木	お弁当	ほうじ茶 ビスケット ほうじ茶 せんべい *カルシウム小魚			

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。

※午前のおやつは未満児のみの提供です。*印のおやつは以上児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。