

2024年03月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	金	牛乳 りんご	とんちゃん焼き みそ汁 菜の花のごまあえ	牛乳 ビスケット	米 油 ごま さといも ビスケット	豚肉 牛乳	(りんご) にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ 菜花	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
4	月	野菜ジュース チーズ	炊き込みごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆白玉ぜんざい	米 砂糖 じゃがいも 油 あんこ 白玉粉	(チーズ) 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) 人参 えのきたけ さやえんどう 大根 玉ねぎ ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩
5	火	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきとにらのつくね 白菜スープ 付け合せ オレンジ	牛乳 パナナ クラッカー	(ビスケット) 米 片栗粉 油 砂糖 クラッカー	鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	ひじき なら 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ オレンジ バナナ	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 中華の素
6	水	牛乳 オレンジ	ごはん みそおでん すまし汁 ごまあえ	牛乳 せんべい	米 さといも ごま 上新粉 小麦粉 砂糖 せんべい	鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	(オレンジ) <u>こんにゃく</u> 大根 えのきたけ わかめ キャベツ 人参	こんにゃく(だし) みそ みりん かつお節(だし) しょうゆ 塩
7	木	ゼリー	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 いそべ餅	(ゼリー) 米 砂糖 じゃがいも いそべ餅	さわら 納豆 牛乳	しょうが もやし かいわれ 切干大根 法れん草	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ
8	金	牛乳 ビスケット	米粉ロール コーンチャウダー ツナサラダ ヨーグルト	野菜ジュース ビスケット	米粉ロール じゃがいも 油 コーンスターチ ビスケット	(牛乳) ベーコン 豆乳 ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 コーン缶 バセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり 野菜ジュース	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
11	月	フルーツジュース チーズ	五目おこわ みそ汁 白あえ パナナ	カルピス せんべい	米 もち米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま せんべい	(チーズ) 鶏肉 豆腐 牛乳 カルピス	(フルーツジュース) 人参 たけのこ わらび ぶき 白菜 かいわれ 法れん草 <u>こんにゃく</u> しいたけ パナナ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ
12	火	牛乳 せんべい	ごはん 大豆のインド煮 春雨スープ オレンジ	牛乳 ☆フロランタン	(せんべい) 米 油 春雨 コーンスターチ コーンフレーク 米粉 豆乳	豚肉 大豆 牛乳	人参 ブロッコリー 玉ねぎ コーン缶 わかめ オレンジ	カレールウ コンソメの素 中華の素 塩
13	水	ヨーグルト	チキンライス レタスのスープ 茹でブロッコリー 粉ふき芋 りんご	牛乳 いちご大福	米 油 じゃがいも いちご大福	(ヨーグルト) 鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース レタス もやし ブロッコリー バセリ りんご	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ
14	木	牛乳 パナナ	ごはん 白身魚のカレー揚げ 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 クラッカー	米 片栗粉 油 さといも クラッカー	メルル-サ 豆腐 牛乳	(バナナ) しめじ 人参 <u>こんにゃく</u> キャベツ 白菜	塩 カレー粉 かつお節(だし) みそ ゆかり
15	金	牛乳 りんご	ごはん 豚肉のしょうが炒め くず汁 ヨーグルト	フルーツジュース チーズ ビスケット	米 油 片栗粉 ビスケット	(牛乳) 豚肉 油揚げ ヨーグルト チーズ	(りんご) しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩
18	月	牛乳 ボーロ	ビビンバ丼 中華スープ アスパラサラダ	牛乳 せんべい	(ボーロ) 米 油 砂糖 ごま油 ごま せんべい	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 大根 チンゲンサイ えのきたけ グリーンアスパラ コーン缶	酒 しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ
19	火	飲むヨーグルト ウエハース	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ りんご	牛乳 ドーナツ	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ドーナツ	(飲むヨーグルト) 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	しょうが にんにく ねぎ キャベツ ブロッコリー かぶ 玉ねぎ さやえんどう りんご	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩
21	木	牛乳 ビスケット	牛丼 けんちん汁 お浸し	牛乳 ☆フライドポテ ト	(ビスケット) 米 油 ポテト	牛肉 豆腐 花かつお 牛乳	玉ねぎ みつば 大根 ごぼう 人参 ねぎ 白菜 法れん草	かつお節(だし) しょうゆ みりん 酒 塩
22	金	牛乳 りんご	ごはん 拌八宝 わかめスープ オレンジ	飲むヨーグルト あられ	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 あられ	(牛乳) ハム 鶏ささ身 卵 飲むヨーグルト	(りんご) 人参 キャベツ きゅうり わかめ もやし コーン 缶 オレンジ	酢 しょうゆ 中華の素 塩
25	月	牛乳 ウエハー ス	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 菓子	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 砂糖 菓 子	牛肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり フルーツゼリー	ハヤシルウ 酢 塩
26	火	牛乳 オレンジ	ツナ入りまぜごはん みそ汁 ひじきサラダ	牛乳 菓子	米 油 砂糖 ごま 菓子	ツナ缶 油揚げ ハム 牛乳	(オレンジ) 人参 しいたけ ごぼう さやえんどう もやし えのきたけ かいわれ ひじき きゅうり コーン缶	しょうゆ かつお節(だし) みそ みりん マヨ・ドレ
27	水	牛乳 ボーロ	スタミナチャーハン じゃがいもスープ 菜の花サラダ	牛乳 菓子	(ボーロ) 米 ごま油 じゃがいも 菓子	焼き豚 ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ビーマン チンゲンサイ コーン缶 菜花	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ
28	木	牛乳 ビスケット	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 おかかあえ	牛乳 菓子	(ビスケット) 米 油 片栗粉 菓子	鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 かいわれ チンゲンサイ もやし	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ
29	金	牛乳 せんべい	ポークカレー キャベツのしらすサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	(せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖 菓子	豚肉 しらす干し ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	カレールウ 酢 塩
毎	土		牛乳			牛乳		

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ

注) B.P=ベーキングパウダー マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング
* 献立表は上記のように予定しておりますが変更になる場合があります。また乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください。