

2025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			
					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
3	月	野菜ジュース チーズ	ちらし寿司 すまし汁 ごまあえ	牛乳 ひなあられ	米 砂糖 花麩 ごま ひなあられ	(チーズ) さけフレーク 豆腐 牛乳	(野菜ジュース) かんぴょう 人参 しいたけ コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ 小松菜	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)
4	火	牛乳 ウエハース	ごはん 白菜スープ ひじきとにらのつくね 付け合せ	牛乳 せんべい	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	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	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 中華の素
5	水	牛乳 パイン缶	ごはん みそおでん すまし汁 ごまあえ	牛乳 ☆ジャムサンド	米 さといも 砂糖 ごま 食パン ジャム	鶏肉 生揚げ かまぼこ 牛乳	(パイン缶) こんにゃく 大根 えのきたけ わかめ キャベツ 人参	こんぶ(だし) みそ かつお節(だし) みりん しょうゆ 塩
6	木	ヨーグルト	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 ポテトスナック	米 砂糖 じゃがいも ポテトスナック	(ヨーグルト) さわら 納豆 牛乳	しょうが 玉ねぎ 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
7	金	牛乳 バナナ	ツナ入りまぜごはん 豚汁 お浸し	野菜ジュース ビスケット チーズ	米 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) ツナ缶 油揚げ 豚肉 花かつお チーズ	(バナナ) 人参 しいたけ さやえんどう 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ 白菜 チンゲンサイ 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ 塩
10	月	りんごジュース チーズ	五目おこわ みそ汁 白あえ バナナ	飲むヨーグルト 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 飲むヨーグルト	(りんごジュース) 人参 たけのこ わらび ふき 白菜 かいわれ 法れん草 しいたけ 糸こんにゃく バナナ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ
11	火	飲むヨーグルト ポーロ	ごはん 大豆のインド煮 春雨スープ オレンジ	☆豆花	(ポーロ) 米 油 春雨 黒糖 ゼラチン	(飲むヨーグルト) 豚肉 大豆 豆乳 きな粉	人参 フロccoli 玉ねぎ コーン缶 わかめ オレンジ	カレーウ コンソメの素 中華の素 塩
12	水	牛乳 バナナ	わかめごはん 肉じゃが きしめん汁 お浸し	牛乳 クラッカー	米 じゃがいも 油 砂糖 きしめん クラッカー	豚肉 油揚げ かまぼこ 花かつお 牛乳	(バナナ) 玉ねぎ 人参 わかめ(わかめごはん用) 糸こんにゃく グリンピース あさつき 白菜 法れん草	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩
13	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白身魚のカレー揚 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 パイン缶 クラッカー	米 片栗粉 油 さといも クラッカー	メルルーサ 豆腐 牛乳	(オレンジ) しめじ 人参 こんにゃく キャベツ 白菜 パイン缶	塩 カレー粉 かつお節(だし) みそ ゆかり
14	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール ツナサラダ コーンチャウダー ヨーグルト	りんごジュース △リエム	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 コーンスターチ リエム	(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 パセリ キャベツ フロccoli きゅうり りんごジュース	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ
17	月	牛乳 塩せんべい	ポークカレー キャベツのしらすサラダ オレンジ	牛乳 ☆フライドポテト	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油	豚肉 しらす干し 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	カレーウ 酢 塩
18	火	ヨーグルト	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ パイナップル	牛乳 △いちご大福	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 いちご大福	(ヨーグルト) 鶏肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんにく ねぎ キャ ベツ フロccoli かぶ 玉ねぎ さやえんどう パイナップル	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩
19	水	牛乳 オレンジ	ごはん くず汁 豚肉のしょうが炒め ヨーグルト	カルピス せんべい	米 油 片栗粉 せんべい	(牛乳) 豚肉 油揚げ ヨーグルト カルピス	(オレンジ) しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ね ぎ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩
21	金	牛乳 ポーロ	ケチャップライス りんご レタスのスープ 粉ふき芋 茹でフロccoli	牛乳 △ケーキ	(ポーロ) 米 油 じゃがいも ケーキ	ベーコン 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム りん ご グリンピース レタス もやし コーン缶 フロccoli パセリ	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう マヨ・ドレ
24	月	牛乳 ビスケット	ごはん 拌八宝 わかめスープ オレンジ	牛乳 ポテトスナック	(ビスケット) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 ポテトスナック	ハム 鶏ささ身 卵 牛乳	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	火	牛乳 オレンジ	ハヤシライス フレンチサラダ フルーツゼリー	牛乳 クッキー	米 じゃがいも 油 砂糖 クッキー	豚肉 ハム 牛乳	(オレンジ) 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	水	牛乳 チーズ	スタミナチャーハン じゃがいもスープ 菜の花サラダ りんご	牛乳 菓子	米 ごま油 じゃがいも 菓子	(チーズ) ベーコン ツナ缶 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チンゲンサイ コーン缶 ほうれん草 りんご	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ
27	木	牛乳 パイン缶	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 おかかあえ ヨーグルト	牛乳 菓子	米 油 片栗粉 菓子	鶏肉 生揚げ 花かつお ヨーグルト 牛乳	(パイン缶) 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
28	金	牛乳 りんご	ビビンバ丼 中華スープ アスパラサラダ	牛乳 菓子	米 油 砂糖 ごま油 ごま 菓子	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	(りんご) 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 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
31	月	牛乳 ポーロ	ひじきごはん みそ汁 白あえ バナナ	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 砂糖 焼麩 ごま 菓子	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 さやえんどう 大 根 かいわれ 法れん草 しいたけ 糸こんにゃく バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ
毎	土		しおむすび		米			塩

毎月19日は「食育の日」

☆ 手作りおやつ
△ 注文おやつ

注) 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