



令和3年

3月 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土							
1 ごはん 厚揚げのみそ煮 小松菜ツナ和え わかめスープ 保育乳 あずき蒸しパン オレンジ <small>保育乳/厚揚げ/豚肉/大豆/ツナ缶 ○あずき/○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/白ごま/○米粉</small> <small>玉ねぎ/人参/小松菜/ねぎ コーン/わかめ/○みかん</small>	2 ごはん 鮭のごま焼き きんぴら 野菜みそ汁 保育乳 もろこしおにぎり <small>保育乳/鮭 豚肉/○ウィンナー</small> <small>米/黒ごま/○米</small> <small>ごぼう/人参/キャベツ えのきたけ/ねぎ/○コーン</small>	3 ちらし寿司 チキンのパイン煮 フロッキーサラダ すまし汁 豆乳カルピス ひなあられパー <small>鮭/鶏肉/ちくわ/○豆乳カルピス</small> <small>米/すりごま/○玄米フレーク</small> <small>人参/しいたけ/かんぴょう/わかめ コーン/いんげん/のり/パイン フロッキー/小松菜/○マッシュマロ</small>	4 お弁当会 保育乳 豆腐ブラウニー <small>保育乳/○豆腐/○大豆粉</small> <small>○米粉</small>  <small>○ココア</small>	5 ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ キャベツスープ 保育乳 いも天ぷら パイン <small>保育乳/鶏肉/油揚げ</small> <small>米/○さつまいも/○米粉</small> <small>しょうが/きくらげ/きゅうり 人参/キャベツ/えのきたけ はるさめ/○パイン</small>	6 しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 黄桃 ゆかりおにぎり <small>豚肉/油揚げ</small> <small>米</small> <small>玉ねぎ/しょうが/小松菜 人参/しめじ/わかめ 黄桃/○ゆかりふりかけ</small>							
8 ごはん 肉とごぼう煮 きゅうりとミカンの酢の物 鶏のみそ汁 保育乳 さつま芋蒸しケーキ <small>保育乳/○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/○米粉/○さつまいも</small> <small>玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ 人参/しらたき/きゅうり わかめ/みかん/小松菜/大根</small>	9 ごはん 魚のクチャップあん 春雨チャンプルー えのきたけスープ 保育乳 みかんゼリー <small>保育乳/白身魚/豚肉</small> <small>米</small> <small>春雨/キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン/えのきたけ わかめ/ねぎ/○みかん</small>	10 ごはん 松風焼き 野菜のトマト煮 豆腐みそ汁 保育乳 塩昆布おにぎり <small>保育乳/鶏肉/油揚げ 豆腐/ちくわ/○かつお節</small> <small>米/白ごま/じゃがいも ○米/○白ごま</small> <small>玉ねぎ/人参/かぼちゃ なす/赤ピーマン/小松菜 にんにく/○塩昆布</small>	11 ごはん 鮭のキノコあんかけ 人参しりしり コーンスープ 保育乳 豆乳くずもち <small>保育乳/白身魚/豚肉 ○豆乳/○きな粉/○大豆粉</small> <small>米/○米粉/○タピオカ粉</small> <small>玉ねぎ/人参/えのきたけ/しいたけ たら/ひじき/コーン/ねぎ/小松菜</small>	12 ごはん 肉じゃが(カレー風) キャベツのコーン煮 青菜みそ汁 保育乳 ココアクッキー りんご <small>保育乳/鶏肉/ちくわ/油揚げ ○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/じゃがいも/○米粉</small> <small>人参/玉ねぎ/しらたき/キャベツ コーン/小松菜/ねぎ/○りんご</small>	13 そぼろ丼ぶり キャベツスープ オレンジ 豚肉/油揚げ <small>米</small> <small>小松菜/人参/コーン しょうが/キャベツ えのきたけ/オレンジ</small>							
15 ごはん 鶏肉みそ焼き クーピリチー 野菜スープ 保育乳 かぼちゃクッキー 黄桃 <small>保育乳/鶏肉/三枚肉 ○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/白ごま/じゃがいも ○米粉/○黒ごま</small> <small>人参/昆布/こんにゃく/小松菜 玉ねぎ/えのきたけ/コーン かぼちゃ/○黄桃</small>	16 ごはん 鮭のカレー揚げ キャベツのごま酢和え 豚汁 保育乳 スウィートポテト <small>保育乳/鮭/豚肉/○豆乳</small> <small>米/すりごま/じゃがいも ○さつまいも/○黒ごま</small> <small>キャベツ/人参/きゅうり ごぼう/ねぎ/こんにゃく</small>	17 ヒンパ ポテトサラダ 春雨野菜スープ 保育乳 おかかおにぎり <small>保育乳/豚肉 豆乳/○かつお節</small> <small>米/じゃがいも/白ごま ○米/○白ごま</small> <small>コーン/小松菜/人参/しょうが にんにく/もやし/きゅうり 玉ねぎ/春雨/トマト/えのきたけ</small>	18 ごはん 魚の甘辛煮 野菜炒め 大根みそ汁 保育乳 きな粉ドーナツ <small>保育乳/白身魚/豚肉 ○大豆粉/○豆腐/○きな粉</small> <small>米/白ごま/○米粉</small> <small>人参/キャベツ/たら/ひじき 大根/ねぎ/わかめ</small>	19 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりの昆布和え 豆腐スープ 保育乳 黒糖蒸しパン パナナ <small>保育乳/鶏肉/ちくわ/豆腐 ○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/白ごま/○米粉</small> <small>大根/小松菜/きゅうり/人参 キャベツ/塩昆布/えのきたけ ねぎ/わかめ/○パナナ</small>	20 春分の日 							
22 ごはん しょうが焼き じゃがいもおかか煮 玉ねぎみそ汁 保育乳 きな粉パン オレンジ <small>保育乳/豚肉/油揚げ ○大豆粉/○豆乳/○きな粉</small> <small>米/じゃがいも/○米粉</small> <small>玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ 赤黄ピーマン/しょうが 切干だいこん/わかめ/○オレンジ</small>	23 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 かぼちゃサラダ 豚肉スープ 保育乳 肉まん <small>保育乳/白身魚/豚肉/豆腐 ○豆乳/○鶏肉/○おから</small> <small>米/○米粉</small> <small>玉ねぎ/小松菜/しょうが パセリ/かぼちゃ/きゅうり キャベツ/人参/○長ネギ</small>	24 ごはん チキンラタトゥイユ キャベツサラダ わかめみそ汁 保育乳 鮭青菜おにぎり <small>保育乳/鶏肉 ウィンナー/○鮭</small> <small>米/○白ごま</small> <small>玉ねぎ/なす/きゅうり/トマト/かぼちゃ 黄ピーマン/にんにく/キャベツ/ねぎ 人参/コーン/わかめ/えのきたけ/○小松菜</small>	25 ごはん 鮭のタルタルソース やさい豆 春雨スープ 保育乳 ごまクッキー りんご <small>保育乳/鮭/大豆 ○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/○米粉/○黒ごま</small> <small>玉ねぎ/クリームコーン/パセリ 人参/ごぼう/昆布/春雨 小松菜/えのきたけ/○りんご</small>	26 ごはん 豆腐と野菜のカレーあん 昆布納豆 キャベツみそ汁 保育乳 芋くずてんぷら <small>保育乳/豚肉/厚揚げ 納豆/油揚げ</small> <small>米/○さつまいも/○白玉粉</small> <small>玉ねぎ/人参/しめじ/小松菜 塩昆布/キャベツ/えのきたけ</small>	27 もずくどんぶり 青菜みそ汁 オレンジ みそおにぎり <small>豚肉</small> <small>米/○米</small> <small>もずく/コーン缶/ピーマン 赤ピーマン/しょうが/小松菜 えのきたけ/ねぎ/オレンジ</small>							
29 ごはん マーボー豆腐 ナムル 鶏肉スープ 保育乳 大学いちも <small>保育乳/豆腐/豚肉 ツナ缶/鶏肉</small> <small>米/すりごま ○さつまいも/○黒ごま</small> <small>長ネギ/人参/にんにく/しいたけ 切干しいたけ/きゅうり 玉ねぎ/えのきたけ/キャベツ</small>	30 ごはん 豚肉ピーマン炒め キャベツの昆布和え 鮭の北海汁 保育乳 ココア蒸しケーキ パイン <small>保育乳/鮭/ちくわ/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</small> <small>米/じゃがいも/白ごま/○米粉</small> <small>ピーマン/人参/春雨/きゅうり キャベツ/昆布/ねぎ 大根/長ネギ/○パイン</small>	31 新年度準備 (お弁当)				<table border="1"> <tr><td>昼食</td></tr> <tr><td>おやつ</td></tr> <tr><td>(赤) 血や肉や骨になる食材</td></tr> <tr><td>(黄) 熱や力になる食材</td></tr> <tr><td>(緑) 体の調子を整える食材</td></tr> <tr><td>○おやつの食材</td></tr> </table>	昼食	おやつ	(赤) 血や肉や骨になる食材	(黄) 熱や力になる食材	(緑) 体の調子を整える食材	○おやつの食材
昼食												
おやつ												
(赤) 血や肉や骨になる食材												
(黄) 熱や力になる食材												
(緑) 体の調子を整える食材												
○おやつの食材												

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
1 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/小松菜	2 ミルク/白身魚 米 人参/キャベツ	3 ミルク/豆腐 米 人参/小松菜 ブロッコリー	4 ミルク 米 玉ねぎ/人参	5 ミルク/豆腐 米 きゅうり/人参/キャベツ	6 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/小松菜/人参
8 ミルク/豆腐 米 人参/玉ねぎ きゅうり/大根	9 ミルク/白身魚 米 キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン	10 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 小松菜/ブロッコリー	11 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/人参/小松菜	12 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/玉ねぎ 小松菜/キャベツ	13 ミルク/豆腐 米 人参/小松菜 キャベツ
15 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/小松菜/玉ねぎ	16 ミルク/白身魚 米/じゃがいも キャベツ/人参/きゅうり	17 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 小松菜/人参 きゅうり/玉ねぎ	18 ミルク/白身魚 米 人参/キャベツ/大根	19 ミルク/豆腐 米 大根/小松菜/人参 きゅうり/キャベツ	20 春分の日 
22 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/小松菜 人参/ピーマン	23 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/小松菜 人参/キャベツ	24 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/きゅうり/人参 キャベツ/小松菜	25 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/人参/小松菜	26 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 キャベツ/小松菜	27 ミルク/豆腐 米 ピーマン/小松菜
29 ミルク/豆腐 米 人参/きゅうり キャベツ/玉ねぎ	30 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/キャベツ きゅうり/人参/小松菜	31 新年度準備 (お弁当)	 <p>※お弁当会※ 4日(木)・31日(水)</p>		

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。