

# 3月離乳食献立予定表(中期食)

NO1

秋川あすなる保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/土	煮込みうどん(玉ねぎ 人参 ほうれん草) カジキの煮つけ ブロッコリーのとろみ煮	おじや (ささ身 かぼちゃ 人参 小松菜)	うどん こめ	カジキ ささ身	玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜
3/月	7倍粥 ささ身のとろみ煮 じゃが芋と人参のココロ煮 すまし汁(麩 わかめ)	煮込みうどん (しらす 大根 人参 ほうれん草)	こめ 麩 うどん じゃが芋	ささ身 しらす	わかめ 大根 人参 ほうれん草 かぼちゃ
4/火	パン粥 カジキとじゃが芋のポツテリ煮 かぼちゃと人参のココロ煮 パナナ ほうれん草スープ(人参 玉ねぎ)	おじや (しらす きゃべつ 麩 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	カジキ しらす	かぼちゃ 人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ わかめ
5/水	7倍粥 カレイの煮つけ じゃが煮(玉ねぎ 人参) 白菜スープ(豆腐 小松菜)	おじや (しらす さつま芋 ほうれん草 人参)	こめ さつま芋 じゃが芋	カレイ 豆腐 しらす	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 ほうれん草 かぼちゃ
6/木	煮込みうどん(豆腐 わかめ 小松菜) ツナと大根のくずし煮 かぼちゃの煮物(人参) パナナ	おじや (ささ身 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	うどん こめ バナナ	豆腐 ツナ ささ身	わかめ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ほうれん草 大根
7/金	7倍粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 キャベツとブロッコリーのとろみ煮 みそ汁(豆腐 ほうれん草 わかめ)	煮込みうどん (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草)	こめ うどん じゃが芋	ささ身 豆腐 ツナ	きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 かぼちゃ わかめ 玉ねぎ
8/土	煮込みうどん(キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草) ツナとブロッコリーのとろみ煮 じゃが芋のココロ煮	おじや (しらす 大根 人参 ほうれん草)	うどん こめ じゃが芋	ツナ しらす	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 大根
10/月	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ キャベツと白菜のくたくた煮 みそ汁(麩 わかめ)	おじや (しらす 人参 かぼちゃ ほうれん草)	こめ 麩 パナナ	豆腐 しらす ささ身	きゃべつ 白菜 わかめ 人参 かぼちゃ ほうれん草
11/火	パン粥 ささ身とブロッコリーのとろみ煮 さつま芋とじゃが芋のココロ煮 大根スープ(人参 小松菜) パナナ	おじや (ツナ さつま芋 玉ねぎ わかめ)	食パン こめ じゃが芋 さつま芋 パナナ	ささ身 ツナ	ブロッコリー 大根 人参 小松菜 わかめ 玉ねぎ
12/水	7倍粥 凍り豆腐とキャベツのくたくた煮 じゃが煮(玉ねぎ 人参) みそ汁(白菜 わかめ 小松菜)	おじや (しらす ほうれん草 かぼちゃ わかめ)	こめ じゃが芋	凍り豆腐 しらす	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 わかめ 人参
13/木	7倍粥 ささ身とキャベツのとろみ煮 白菜と人参のくたくた煮 豆腐スープ(小松菜 人参)	煮込みうどん (カレイ かぼちゃ 玉ねぎ 大根)	こめ うどん	ささ身 豆腐 カレイ	キャベツ 白菜 人参 小松菜 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
14/金	7倍粥 たらと白菜のとろみ煮 大根と人参のココロ煮 みそ汁(豆腐 わかめ) パナナ	おじや (しらす かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ)	こめ バナナ	たら 豆腐 しらす	白菜 大根 人参 わかめ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ
15/土	煮込みうどん(白菜 人参 小松菜 大根) ツナとじゃが芋のポツテリ煮 かぶと人参のココロ煮	おじや (豆腐 ほうれん草 きゃべつ 人参)	うどん じゃが芋 こめ	ツナ 豆腐	白菜 人参 大根 小松菜 かぶ きゃべつ ほうれん草

\*ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます



## ベビーフードを利用する際の留意点

◆子どもの月齢や固さの合ったものを選び、  
与える前には一口食べて確認を。

味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方を見て、固さ等が適切かを確認。



◆離乳食を手作りする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を参考に。



◆用途にあわせて上手に選択を。

外出や旅行の時、時間の無いとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるなど、用途に応じて選択する。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。



# 3月離乳食献立予定表(後期食)

NO1

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1/土	煮込みうどん(玉ねぎ 人参 ほうれん草) カジキの煮つけ ブロッコリーのとろみ煮 大根スティック	おじや (ささ身 かぼちゃ 人参 小松菜) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋	カジキ ささ身	玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜
3/月	5倍粥 ささ身のとろみ煮 じゃが芋と人参のコロコロ煮 すまし汁(麩 わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (しらす 大根 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	こめ 麩 うどん じゃが芋 さつま芋	ささ身 しらす	わかめ 大根 人参 ほうれん草 かぼちゃ
4/火	パンスティック カジキとじゃが芋の小判焼き かぼちゃと人参のコロコロ煮 大根スティック ほうれん草スープ(人参 玉ねぎ) パナナ	ライスおやき (しらす きゃべつ) みそ汁(麩 わかめ)	食パン こめ じゃが芋 麩 パナナ	カジキ しらす	かぼちゃ 人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ わかめ
5/水	5倍粥 カレイの煮つけ じゃが煮(玉ねぎ 人参) 白菜スープ(豆腐 小松菜) 人参スティック	おじや (しらす さつま芋 ほうれん草 人参) 大根スティック	こめ さつま芋 じゃが芋	カレイ 豆腐 しらす	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 大根 ほうれん草 かぼちゃ
6/木	煮込みうどん(豆腐 わかめ 小松菜) ツナと大根のくずし煮 さつま芋スティック かぼちゃの煮物(人参) パナナ	おじや (ささ身 玉ねぎ 人参 ほうれん草) 大根スティック	うどん こめ さつま芋 パナナ	豆腐 ツナ ささ身	わかめ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 ほうれん草 大根
7/金	5倍粥 豚ひき肉とじゃが芋の小判焼き キャベツとブロッコリーのとろみ煮 人参スティック みそ汁(豆腐 ほうれん草 わかめ)	煮込みうどん (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草) さつま芋スティック	こめ うどん じゃが芋 さつま芋	豚ひき肉 豆腐 ツナ	きゃべつ ブロッコリー ほうれん草 かぼちゃ わかめ 玉ねぎ 人参
8/土	煮込みうどん(キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草) ツナとブロッコリーのとろみ煮 じゃが芋のコロコロ煮 大根スティック	おじや (しらす 大根 人参 ほうれん草) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	ツナ しらす	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 大根
10/月	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ キャベツと白菜のくたくた煮 みそ汁(麩 わかめ) さつま芋スティック	おじや (しらす 人参 かぼちゃ ほうれん草) 大根スティック	こめ 麩 パナナ さつま芋	豆腐 しらす 豚ひき肉	きゃべつ 白菜 わかめ 人参 大根 かぼちゃ ほうれん草
11/火	パンスティック ささ身とブロッコリーのとろみ煮 さつま芋とじゃが芋のコロコロ煮 パナナ 大根スープ(人参 小松菜) 人参スティック	ライスおやき (ツナ さつま芋) みそ汁(玉ねぎ わかめ)	食パン こめ じゃが芋 さつま芋 パナナ	ささ身 ツナ	ブロッコリー 大根 人参 小松菜 わかめ 玉ねぎ
12/水	5倍粥 凍り豆腐とキャベツのくたくた煮 じゃが煮(玉ねぎ 人参) 大根スティック みそ汁(白菜 わかめ 小松菜)	おじや (しらす ほうれん草 かぼちゃ わかめ) 人参スティック	こめ じゃが芋	凍り豆腐 しらす	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ かぼちゃ 大根 小松菜 わかめ 人参
13/木	5倍粥 豚ひき肉とキャベツのとろみ煮 白菜と人参のくたくた煮 豆腐スープ(小松菜 人参) さつま芋スティック	煮込みうどん (カレイ かぼちゃ 玉ねぎ 大根) 大根スティック	こめ うどん さつま芋	豚ひき肉 豆腐 カレイ	キャベツ 白菜 人参 小松菜 大根 かぼちゃ 玉ねぎ
14/金	5倍粥 たらと白菜のとろみ煮 大根と人参のコロコロ煮 パナナ みそ汁(豆腐 わかめ) さつま芋スティック	おじや (しらす かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ) 人参スティック	こめ パナナ さつま芋	たら 豆腐 しらす	白菜 大根 人参 わかめ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ
15/土	煮込みうどん(白菜 人参 小松菜 大根) ツナとじゃが芋の小判焼き かぶと人参のコロコロ煮 大根スティック	おじや (豆腐 ほうれん草 きゃべつ 人参) さつま芋スティック	うどん じゃが芋 こめ さつま芋	ツナ 豆腐	白菜 人参 大根 小松菜 かぶ きゃべつ ほうれん草

\*ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替します



## ベビーフードを利用する際の留意点

◆子どもの月齢や固さの合ったものを選び、  
与える前には一口食べて確認を。

味や固さを確認するとともに、温めて与える場合には熱すぎないように温度を確かめる。子どもの食べ方を見て、固さ等が適切かを確認。



◆離乳食を手作りする際の参考に。

ベビーフードの食材の大きさ、固さ、とろみ、味付け等を参考に。



◆用途にあわせて上手に選択を。

外出や旅行の時、時間の無いとき、メニューを一品増やす、メニューに変化をつけるなど、用途に応じて選択する。

◆料理や原材料が偏らないように。

離乳が進み、2回食になったら、ごはんや麺などの「主食」、野菜を使った「副菜」と果物、たんぱく質性食品の入った「主菜」が揃う食事内容にする。

◆開封後の保存には注意して。食べ残しや作りおきは与えない。

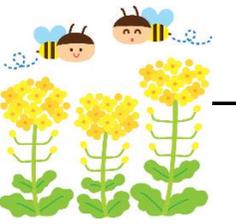
乾燥品は、開封後の吸湿性が高いため使い切りタイプの小袋になっているものが多い。瓶詰やレトルト製品は、開封後すぐに与える。与える前に別の器に移して冷凍又は冷蔵で保存することもできる。食品表示をよく読んで適切な使用を。衛生面の観点から、食べ残しや作りおきは与えない。



# 3月分献立予定表(移行期)

NO1

秋川あすなろ保育園



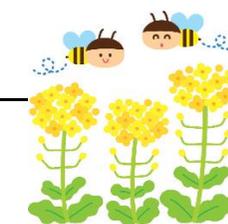
	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
1/土	牛乳 ビス ケツ	肉うどん 大根の煮物 ゆでブロッコリー チーズ みかん 人参スティック	野菜スープ バナナ 牛乳 ポテトサンド	うどん じゃが芋 里芋 マヨドレ ホットドックパン	豚肉 チーズ 牛乳	まいたけ 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 人参 大根 ねぎ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ	<p><b>3日(月) 上巳の節句(ひな祭り)</b> 給食は五目寿司や、春を告げる菜の花のおひたし、桜型に抜いた人参を出す予定です。</p>  <p>7日(金) ぞう組ときりん組は、出前弁当になります。</p> <p>12日(水) うさぎ組は、出前弁当になります。</p> <p>13日(木) りす組は、出前弁当になります</p> <p>14日(金) あすなろお別れ会 おやつには、ぞう組が作ったクッキーを食べる予定です。 *11日のぞう組のおやつには、みんなの家よりおまんじゅうのプレゼントがあります。</p> <p>★3月の献立は、毎年ぞう組のリクエストメニューを取り入れて組んでいます。 給食で好きだったメニュー、最後の月にもう一度食べたいメニューを子どもたちにお昼とおやつ1品ずつ聞き献立に取り入れていきます *メニューの青字がリクエストです。</p> 
3/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん 鶏照り焼きの薄切り 菜の花のおひたし 人参の甘煮 すまし汁 はっさく 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 せんべい いちご	こめ 三温糖 ざらめ 麩 油 うどん	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 大根 絹さや ねぎ 菜の花 ほうれん草 人参	
4/火	牛乳 ビス ケツ	食パン とんかつの薄切り ポテトサラダ 大根スティック 豆乳スープ はっさく	おじや ほうじ茶 寒天プリン せんべい	食パン パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 マヨドレ こめ	豚肉 豆腐 豆乳 しらす ホイップクリーム 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ きゃべつ 大根	
5/水	牛乳 ビス ケツ	カレーライス 里芋のから揚げ ほうれん草のおひたし はっさく 白菜スープ 人参スティック	おじや ほうじ茶 ドーナッツ	こめ じゃが芋 油 里芋 片栗粉 蒸しパンミックス	鶏肉 豆腐 豚肉 しらす 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 小松菜	
6/木	牛乳 ビス ケツ	わかめうどん おでん 人参の甘煮 チーズ バナナ さつまいもスティック	野菜スープ せんべい 牛乳 さけおにぎり	うどん こめ 三温糖 さつま芋	鶏肉 豆腐 チーズ さけ 牛乳	小松菜 きゃべつ 大根 ねぎ わかめ ごぼう 人参 玉ねぎ ほうれん草	
7/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん きのこハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁 人参スティック ブロッコリーのおかか和え いちご	煮込みうどん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ 油 スパゲティ麺 マヨドレ うどん	牛肉 豚肉 豆腐 カルピス 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 赤・黄ピーマン きゃべつ レタス ブロッコリー ほうれん草 ねぎ わかめ	
8/土	牛乳 ビス ケツ	やきそば マセドアンサラダ ほうれん草のおひたし 大根スティック すまし汁 チーズ バナナ	野菜スープ せんべい ほうじ茶 わかめおにぎり	焼そば麺 こめ 油 じゃが芋 マヨドレ	豚肉 バター 凍り豆腐 チーズ 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ねぎ ピーマン 青のり ブロッコリー 大根 ほうれん草 赤ピーマン いら	
10/月	牛乳 ビス ケツ	ごはん マーボー豆腐 れんこんの柔らか煮 はっさく みそ汁 さつま芋スティック	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 三温糖 小麦粉 蒸しパンミックス	豆腐 豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ いら 赤ピーマン れんこん 白菜 ねぎ ほうれん草 きゃべつ わかめ よもぎ	
11/火	牛乳 ビス ケツ	食パン(いちごジャム) バナナ 鶏唐揚げの薄切り 温野菜サラダ 大根のスープ 人参スティック	混ぜごはん 牛乳 りんごゼリー ビスケット	食パン マヨドレ 麩 こめ	鶏肉 ヨーグルト チーズ ささ身 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 大根 小松菜 レタス 人参 玉ねぎ わかめ	
12/水	牛乳 ビス ケツ	ごはん 豚肉のソテーの細切り 里芋のとも和え はっさく 納豆汁 大根スティック	おじや 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 里芋 三温糖	豚肉 ゴマ 納豆 しらす 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 小松菜 人参 ねぎ わかめ 白菜 青のり ほうれん草 大根	
13/木	牛乳 ビス ケツ	ごはん ぎょうざ もやしの和え物 いちご 豆腐スープ さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 ホットケーキ	こめ ぎょうざの皮 うどん さつま芋 ホットケーキミックス	豚肉 鶏肉 ごま 豆腐 牛乳	いら きゃべつ 白菜 人参 もやし きゅうり レタス かぼちゃ 小松菜 わかめ 大根 ほうれん草	
14/金	牛乳 ビス ケツ	ごはん 鶏から揚げの薄切り 菜の花の胡麻和え 人参の甘煮 たら汁 バナナ さつま芋スティック	おじや ほうじ茶 ビスケット はっさく	こめ 三温糖 油 片栗粉 さつま芋	鶏肉 ごま たら 豆腐 しらす 牛乳	人参 白菜 菜の花 大根 かぼちゃ 玉ねぎ	
15/土	牛乳 ビス ケツ	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ かぶのスープ チーズ はっさく 大根スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ホイップサンド	スパゲティー麺 ホットドックパン 油 三温糖	鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ ホイップクリーム 牛乳	とまと 玉ねぎ レタス 大根 人参 わかめ かぶ 白菜 小松菜 きゃべつ ほうれん草	

\* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

# 3月分献立予定表(乳児)

NO1

秋川あすなる保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネ ルギー (kcal)	たん ぱく質 (g)
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの		
1/土	牛乳	肉うどん みそ田楽 ゆでブロッコリー チーズ りんご	野菜スープ バナナ 牛乳 ポテトサンド	うどん じゃが芋 里芋 マヨドレ ホットドックパン	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	まいたけ 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 人参 大根 ねぎ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ	496	16.3
3/月	牛乳	五目寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のおひたし 人参の甘煮 すまし汁 ヤクルト	煮込みうどん 牛乳 せんべい いちご	こめ 三温糖 ざらめ 麩 油 うどん	油揚げ 鶏肉 豆腐 ヤクルト 桜でんぶ 牛乳	人参 れんこん きく ごぼう 絹さや ねぎ 菜の花 玉ねぎ ほうれん草 人参 大根	489	22.4
4/火	牛乳	食パン とんかつ ポテトサラダ 豆乳スープ はっさく	おじや ほうじ茶 寒天プリン せんべい	食パン パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 マヨドレ こめ	豚肉 豆腐 豆乳 しらす ホイップクリーム 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ きゃべつ	503	20.9
5/水	牛乳	カレーライス 里芋のから揚げ ほうれん草のナムル 白菜スープ はっさく	おじや ほうじ茶 ドーナッツ	こめ じゃが芋 油 里芋 片栗粉 蒸しパンミックス	鶏肉 豆腐 豚肉 しらす 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 小松菜	570	16.4
6/木	牛乳	きのこうどん おでん なます チーズ バナナ	野菜スープ せんべい 牛乳 さけおにぎり	うどん こめ 三温糖	油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ さけ 牛乳	まいたけ しめじ えのき 小松菜 わかめ ごぼう 大根 きゃべつ 人参 ゆず 玉ねぎ ほうれん草	546	21.8
7/金	牛乳	ごはん きのこハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁 ブロッコリーのおかか和え いちご	煮込みうどん ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ 油 スパゲティ麺 マヨドレ うどん	牛肉 豚肉 豆腐 カルピス 牛乳	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 赤・黄ピーマン きゃべつ レタス ブロッコリー ほうれん草 わかめ	538	22.0
8/土	牛乳	やきそば マセドアンサラダ ほうれん草ソテー すまし汁 チーズ りんご	野菜スープ せんべい ほうじ茶 わかめおにぎり	焼きそば麺 こめ 油 じゃが芋 マヨドレ	豚肉 バター 凍り豆腐 チーズ 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ねぎ ピーマン 青のり ブロッコリー 大根 ほうれん草 赤ピーマン なら	534	18.6
10/月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 れんこんの天ぷら みそ汁 りんご	おじや 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 三温糖 小麦粉 蒸しパンミックス	豆腐 豚肉 油揚げ しらす 牛乳	玉ねぎ なら 赤ピーマン れんこん 白菜 ねぎ ほうれん草 きゃべつ わかめ よもぎ	555	18.3
11/火	牛乳	パンズパン(いちごジャム) タンドリーチキン シルバーサラダ 大根のスープ バナナ	混ぜごはん 牛乳 りんごゼリー ビスケット	パンズパン 春雨 マヨドレ 麩 こめ	鶏肉 ヨーグルト チーズ ささ身 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 大根 小松菜 レタス 人参 玉ねぎ わかめ	496	22.2
12/水	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋のとも和え 納豆汁 はっさく	おじや 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 里芋 三温糖	豚肉 ゴマ 納豆 油揚げ しらす 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 小松菜 人参 ねぎ わかめ 白菜 青のり ほうれん草	521	20.9
13/木	牛乳	ごはん ぎょうざ もやしのナムル 豆腐スープ いちご	煮込みうどん 牛乳 ホットケーキ	こめ ぎょうざの皮 ごま油 うどん ホットケーキミックス	豚肉 鶏肉 ごま 豆腐 牛乳	なら きゃべつ 白菜 人参 もやし きゅうり レタス かぼちゃ 小松菜 わかめ 大根 ほうれん草	501	18.0
14/金	牛乳	五目寿司 鶏肉のから揚げ 菜の花の胡麻和え 人参の甘煮 たら汁 ヤクルト	おじや ほうじ茶 クッキー	こめ 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	油揚げ 鶏肉 でんぶ ごま たら 生揚げ バター しらす 牛乳	人参 れんこん きく ごぼう 絹さや 菜の花 白菜 大根 水菜 かぼちゃ 玉ねぎ	573	24.1
15/土	牛乳	スパゲティミートソース ツナサラダ かぶのスープ チーズ はっさく	野菜スープ ビスケット 牛乳 ホイップサンド	スパゲティ麺 ホットドックパン 油 三温糖	鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ ホイップクリーム 牛乳	とまと 玉ねぎ レタス 大根 人参 わかめ かぶ 白菜 小松菜 きゃべつ ほうれん草	566	23.3

行事や旬の物  
その他

3日(月) 上巳の節句(ひな祭り)

給食は五目寿司や、春を告げる菜の花のおひたし、桜型に抜いた人参を出す予定です。



7日(金) ぞう組ときりん組は、出前弁当になります。

12日(水) うさぎ組は、出前弁当になります。

13日(木) りす組は、出前弁当になります

14日(金) あすなるお別れ会

おやつには、ぞう組が作ったクッキーを食べる予定です。

\*11日のぞう組のおやつには、みんなの家より

おまんじゅうのプレゼントがあります。

★3月の献立は、毎年ぞう組のリクエストメニュー

を取り入れて組んでいます。

給食で好きだったメニュー、最後の月にもう一度食べたいメニューを子どもたちにお昼とおやつ1品ずつ聞き献立に取り入れてます



\*メニューの青字がリクエストです。



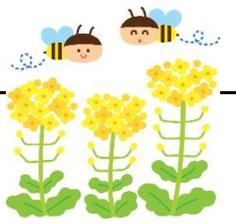
\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

\* 豆類・たくあん・クッキー・ヤクルトの提供はりす組からになります。 \* 発達に応じてパンズパン、りんご、赤飯の提供が始まります

# 3月分献立予定表

NO1

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事や旬の物 その他
			働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
1/土	肉うどん みそ田楽 ゆでブロッコリー チーズ りんご	牛乳 ポテトサンド	うどん じゃが芋 里芋 マヨドレ ホットドックパン	豚肉 チーズ 油揚げ 牛乳	まいたけ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 大根 ブロッコリー きゅうり	590	18.8	<p><b>3日(月) 上巳の節句(ひな祭り)</b> 給食は五目寿司や、春を告げる菜の花のおひたし、桜型に抜いた人参を出す予定です。</p>  <p>ぞう組ときりん組は、出前弁当になります。</p> <p>12日(水) うさぎ組は、出前弁当になります。</p> <p>13日(木) りす組は、出前弁当になります</p> <p>14日(金) あすなろお別れ会 おやつには、ぞう組が作ったクッキーを食べる予定です。</p> <p><b>*11日のぞう組のおやつには、みんなの家よりおまんじゅうのプレゼントがあります。</b></p> <p><b>★3月の献立は、毎年ぞう組のリクエストメニューを取り入れて組んでいます。</b> 給食で好きだったメニュー、最後の月にもう一度食べたいメニューを子どもたちにお昼とおやつ1品ずつ聞き献立に取り入れています</p> <p><b>*メニューの青字がリクエストです。</b></p>  
3/月	上巳の節句 五目寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のおひたし 人参の甘煮 すまし汁 ヤクルト	牛乳 あられ いちご	こめ 三温糖 ざらめ 麩 油	油揚げ 鶏肉 豆腐 ヤクルト 桜でんぶ 牛乳	人参 れんこん きく ごぼう 絹さや ねぎ 菜の花 ほうれん草 人参 大根	636	27.2	
4/火	食パン とんかつ ポテトサラダ 豆乳スープ はっさく	ほうじ茶 寒天プリン 塩せんべい	食パン パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 マヨドレ	豚肉 豆腐 豆乳 ホイップクリーム 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ	633	25.2	
5/水	カレーライス 里芋のから揚げ ほうれん草のナムル 白菜スープ はっさく	ほうじ茶 ドーナッツ	こめ じゃが芋 油 里芋 片栗粉 蒸しパンミックス	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 小松菜	632	15.8	
6/木	きのこうどん おでん なます チーズ バナナ	牛乳 さけおにぎり	うどん こめ 三温糖	油揚げ 鶏肉 生揚げ チーズ さけ 牛乳	まいたけ しめじ えのき ねぎ わかめ ごぼう 大根 人参 ゆず 小松菜	623	24.6	
7/金	ぞ・き 出前弁当 ごはん きのこハンバーグ スパゲティサラダ みそ汁 ブロッコリーのおかか和え いちご	ほうじ茶 カルピスゼリー せんべい	こめ 油 スパゲティ麺 マヨドレ	牛肉 豚肉 豆腐 カルピス	玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 赤・黄ピーマン きゃべつ レタス ブロッコリー ほうれん草 わかめ	645	24.0	
8/土	やきそば マセドアンサラダ ほうれん草ソテー すまし汁 チーズ りんご	ほうじ茶 わかめおにぎり	焼きそば麺 こめ 油 じゃが芋 マヨドレ	豚肉 バター 凍り豆腐 チーズ	きゃべつ 人参 もやし ねぎ ピーマン 青のり ブロッコリー ほうれん草 赤ピーマン いら	638	21.1	
10/月	ごはん マーボー豆腐 れんこんの天ぷら みそ汁 りんご	牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ 油 三温糖 小麦粉 蒸しパンミックス	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ いら 赤ピーマン れんこん 白菜 ねぎ きゃべつ わかめ よもぎ	646	19.5	
11/火	バンズパン(いちごジャム) タンドリーチキン シルバーサラダ 大根のスープ バナナ	牛乳 りんごゼリー ビスケット	バンズパン 春雨 マヨドレ 麩	鶏肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン 大根 小松菜 レタス	591	25.4	
12/水	うさぎ 出前弁当 ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋のとも和え 納豆汁 はっさく	牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 里芋 三温糖	豚肉 ゴマ 納豆 油揚げ 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 小松菜 人参 ねぎ わかめ 白菜 青のり	611	23.7	
13/木	りす 出前弁当 ごはん ぎょうざ もやしのナムル 豆腐スープ いちご	牛乳 ホットケーキ	こめ ぎょうざの皮 ごま油 ホットケーキミックス	豚肉 鶏肉 ごま 豆腐 牛乳	いら きゃべつ 白菜 もやし きゅうり レタス 小松菜 わかめ 人参	586	20.8	
14/金	あすなろ お別れ会 五目寿司 鶏肉のから揚げ 菜の花の胡麻和え 人参の甘煮 たら汁 ヤクルト	ほうじ茶 クッキー	こめ 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	油揚げ 鶏肉 でんぶ ごま たら 生揚げ バター 卵	人参 れんこん きく ごぼう 絹さや 菜の花 白菜 大根 水菜	645	27.5	
15/土	スパゲティミートソース ツナサラダ かぶのスープ チーズ はっさく	牛乳 ホイップサンド	スパゲティ麺 ホットドックパン 油 三温糖	鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ ホイップクリーム 牛乳	とまと 玉ねぎ レタス 大根 人参 わかめ かぶ 白菜 小松菜	652	27.3	

\* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

\* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生日児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

# 【生活発表会】

2月の19日と21日は、うさぎ・きりん・ぞう組のお昼は、弁当詰め給食にしました。

19日



21日



## 当日のおにぎり与会場の様子



## がんばったねおやつ【クッキー】

みにくいアヒルの子



おむすびころりん



てぶくろ



ぞうさんのぼうし



干していた2回目の割り干し大根が出来上がりました。

保育園の給食に活用していきます。

