3月 献立表 幼児食

	献立名		食材名			
日付		おやつ	 血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
	肉汁うどん	(○朝おやつ◎昼おやつ) ○牛乳		たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、	うどん、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、
1 金	揚げ餃子 昆布漬け	〇どうぶつビスケット ⑤牛乳 ⑥ムーンライトクッキー	ざ、 牛乳	キャベツ、きゅうり、塩昆布、いちご		和風だし、食塩、ムーンライト クッキー
4 月	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	○牛乳 ○アスパラビスケット(○歳児:ボーロ) ◎牛乳 ◎五平餅	さけ、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ	うるち米、上白糖、薄力 粉、すりごま	和風だし、こいくちしょうゆ、 米みそ、アスパラビスケット、 本みりん、料理酒
5 火	ロールパン(2個) はんぺんフライ 中華サラダ コンソメスープ【O歳児:干 ししいたけ除く】	〇牛乳 〇プレーンビスケット ⑥牛乳 ⑥ばかうけせんべい(〇歳児:ひじきせんべい)	はんぺん、卵、ベーコン、 牛乳	にんじん、ブロッコリー、乾燥わか		穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、プレーンビスケット、ばかうけせんべい
	ごはん 豚玉煮 キャベツとちくわのサラダ みそ汁(じゃがいも)	○牛乳 ○ごませんべい(○歳児:アンパンマンせんべい) ◎ヨーグルト ◎バナナ		たまねぎ、にんじん、しいたけ、 キャベツ、きゅうり、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、いりごま、じゃがいも	こいくちしょうゆ、マヨネー ズ、食塩、米みそ
7 木	ごはん 照り焼きチキン なめたけ和え ミネストローネ	○牛乳 ○ソフトサラダ(○歳児:おこめせん) ◎牛乳 ◎お好み焼き	鶏もも肉、ベーコン、牛 乳、かつお節、卵	こまつな、ブラックマッペもやし、 えのきたけ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ホールトマト缶、にら	うるち米、三温糖、薄力 粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 コンソメ、食塩、こしょう、ソ フトサラダ、中濃ソース、トマ トケチャップ
8 全	焼きそば 皮なしウインナー かきたまスープ【〇歳児:干 ししいたけ除く】 みかん【O歳児:バナナ】	〇牛乳 〇スティック野菜(にんじん) 〇牛乳 〇ハーベストクッキー(〇歳児:かぼちゃとさつまい ものクッキー)		キャベツ、たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、こまつな、干ししいた け、みかん、バナナ	蒸し中華めん、サラダ油	中濃ソース、食塩、こしょう、 コンソメ、ハーベストクッキー
11	ごはん ポークカレー プレーンオムレツ グリーンサラダ	○牛乳 ○クラッカー(○歳児:アンパンマンせんべい) ◎牛乳 ◎ビスコ(○歳児:ボーロ)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブ ロッコリー、きゅうり	うるち米、じゃがいも、サ ラダ油	カレールウ、穀物酢、食塩、白 こしょう、クラッカー、ビスコ
	食パン ミニ春巻き ごま和え 中華スープ	○牛乳 ○カルシウムせんべい(○歳児:ひじきせんべい) ◎牛乳 ◎カミカミおにぎり	絹ごし豆腐、牛乳、しらす 干し、春巻き	こまつな、ブラックマッペもやし、 にんじん、乾燥わかめ		こいくちしょうゆ、本みりん、 かつお・昆布だし、カルシウム せんべい
	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとえびのサラダ コンソメスープ	○牛乳 ○えびせんべい(○歳児:1歳からのえびせんべい) ◎牛乳 ◎いちごホットケーキ	豚もも肉、卵、むきえび、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、ぶなしめじ、いちごジャム	うるち米、しらたき、じゃ がいも、サラダ油、三温 糖、かたくり粉、ホット ケーキミックス	こいくちしょうゆ、和風だし、 マヨネーズ、食塩、コンソメ、 えびせんべい
1 ' '	ごはん 肉シュウマイ おひたし(キャベツ) すいとん汁	〇牛乳 〇スティック野菜(きゅうり) 〇牛乳 〇チョイス(〇歳児:かぼちゃとさつまいものクッ キー)	豚もも肉、肉しゅうまい、 牛乳	キャベツ、にんじん、ブラックマッ ぺもやし、だいこん、こまつな、ぶ なしめじ		こいくちしょうゆ、本みりん、 和風だし、チョイス
15 金	肉汁うどん 揚げ餃子 昆布漬け	〇牛乳 〇どうぶつビスケット 〇牛乳 ⑥ムーンライトクッキー ⑥いちご(2個)	豚もも肉、油揚げ、ぎょう ざ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、塩昆布、いち ご	うどん、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 和風だし、食塩、ムーンライト クッキー
	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ)	○牛乳 ○アスパラビスケット(○歳児:ボーロ) ◎牛乳 ◎五平餅	さけ、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ	うるち米、上白糖、薄力 粉、すりごま	和風だし、こいくちしょうゆ、 米みそ、アスパラビスケット、 本みりん、料理酒
19	ロールパン(2個) はんぺんフライ 中華サラダ コンソメスープ【O歳児:干 ししいたけ除く】	〇牛乳 〇プレーンクッキー 〇牛乳 ⑥ばかうけせんべい(〇歳児:ひじきせんべい)	はんぺん、卵、ベーコン、 牛乳	にんじん、ブロッコリー、乾燥わか		穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、プレーンクッキー、ばかうけせんべい
21 木	ごはん 照り焼きチキン なめたけ和え ミネストローネ	○牛乳 ○ソフトサラダ(○歳児:おこめせん) ◎牛乳 ◎お好み焼き	鶏もも肉、ベーコン、牛 乳、かつお節、卵	こまつな、ブラックマッペもやし、 えのきたけ、にんじん、キャベツ、 たまねぎ、ホールトマト缶、にら	うるち米、三温糖、薄力 粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 コンソメ、食塩、こしょう、ソ フトサラダ、中濃ソース、トマ トケチャップ
22	焼きそば 皮なしウインナー かきたまスープ【〇歳児:干 ししいたけ除く】 みかん【O歳児:バナナ】	〇牛乳 〇スティック野菜(にんじん) 〇牛乳 〇ハーベストクッキー(〇歳児:かぼちゃとさつまい ものクッキー)		キャベツ、たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、こまつな、干ししいた け、みかん、バナナ	蒸し中華めん、サラダ油	中濃ソース、食塩、こしょう、 コンソメ、ハーベストクッキー
	ごはん ポークカレー プレーンオムレツ グリーンサラダ	○牛乳 ○クラッカー(○歳児:アンパンマンせんべい) ◎牛乳 ◎ビスコ(○歳児:ボーロ)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	うるち米、じゃがいも、サ ラダ油	カレールウ、穀物酢、食塩、白 こしょう、クラッカー、ビスコ
26 火	食パン ミニ春巻き ごま和え 中華スープ	〇牛乳 〇カルシウムせんべい(〇歳児:ひじきせんべい) ⑥牛乳 ⑥カミカミおにぎり	絹ごし豆腐、牛乳、しらす 干し、春巻き	こまつな、ブラックマッペもやし、 にんじん、乾燥わかめ		こいくちしょうゆ、本みりん、 かつお・昆布だし、カルシウム せんべい
27 水		〇牛乳 〇えびせんべい(〇歳児:1歳からのえびせんべい) 〇牛乳 ⑥いちごホットケーキ	豚もも肉、卵、むきえび、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、ぶなしめじ、いちごジャム	がいも、サラダ油、三温	こいくちしょうゆ、和風だし、 マヨネーズ、食塩、コンソメ、 えびせんべい
	ごはん 肉シュウマイ おひたし(キャベツ) すいとん汁	〇牛乳 〇スティック野菜(きゅうり) 〇牛乳 〇チョイス(〇歳児:かぼちゃとさつまいものクッ キー)	豚もも肉、肉しゅうまい、 牛乳	キャベツ、にんじん、ブラックマッ ぺもやし、だいこん、こまつな、ぶ なしめじ		こいくちしょうゆ、本みりん、 和風だし、チョイス
29 金	肉汁うどん 揚げ餃子 昆布漬け	〇牛乳 〇どうぶつビスケット 〇牛乳 ⑥ムーンライトクッキー	豚もも肉、油揚げ、ぎょう ざ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、塩昆布、いち ご	うどん、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、 和風だし、食塩、ムーンライト クッキー