

3月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 447kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.4g
 3歳以上児 エネルギー 564kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.8g

発行日：令和6年2月吉日
 作成者：管理栄養士 高瀬

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ちらし寿司 ほうれん草のすまし汁 大根のそぼろあん	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ◎みかんゼリー ひなあられ	牛乳・鶏卵・桜でんぶ・鶏肉	ウエハース・米・さとう・花麩・片栗粉・ひなあられ	乾しいたけ・にんじん・ゆでさやえんどう・焼きのり・にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・たまねぎ・だいこん・粉寒天・オレンジジュース
2 土	お弁当	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい			
4 月	ごはん 白菜の味噌汁 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ◎じゃがいももち	牛乳・さば・油揚げ	クラッカー・米・さとう・ごま油・じゃがいも・片栗粉・なたね油	はくさい・たまねぎ・にんじん・切干しいたけ
5 火	◎野菜ラーメン ◎ごぼうサラダ バナナ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ◎鮭おにぎり	牛乳・豚肉・鮭フレーク	ビスケット・中華めん・卵なしマヨネーズ・米	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・ねぎ・ごぼう・コーン・バナナ
6 水	ごはん 大根の味噌汁 ◎松風焼き ポテトサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ◎みずようかん	牛乳・鶏肉・ハム・こしあん	せんべい・米・パン粉・片栗粉・さとう・ごま・じゃがいも・卵なしマヨネーズ	だいこん・たまねぎ・カットわかめ・にんじん・しょうが・きゅうり・粉寒天
7 木	麦ごはん さつまいもの味噌汁 ◎からあげ キャベツのゆかり和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ◎マカロニきなこ	牛乳・鶏肉・きな粉	せんべい・米・おむぎ・さつまいも・小麦粉・なたね油・マカロニ・さとう	たまねぎ・ねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・ゆかり
8 金	ごはん ◎かきたま汁 さわらの西京焼き きんぴらごぼう	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ◎豆腐ドーナツ	牛乳・鶏卵・さわら・木綿豆腐	ウエハース・米・板こんにやく・ごま油・さとう・ごま・ホットケーキミックス・なたね油	にんじん・たまねぎ・ごぼう
9 土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
11 月	ごはん えのきの味噌汁 かれの煮つけ 高野豆腐の煮物	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ◎ジャムサンドクラッカー	牛乳・かれい・高野豆腐	ビスケット・米・さとう・クラッカー	えのきたけ・にんじん・ねぎ・しょうが・グリーンピース・生しいたけ・ブルーベリージャム
12 火	◎カレーうどん 白菜の浅漬け チーズ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ◎二色おはぎ	牛乳・牛肉・油揚げ・チーズ・きな粉・ゆで小豆缶詰	クラッカー・うどん・さとう・カレールウ・片栗粉・ごま・米	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・きゅうり
13 水	ごはん しめじの味噌汁 ◎肉じゃが もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ◎ココア蒸しパン	牛乳・豚肉	せんべい・米・じゃがいも・しらたき・さとう・ホットケーキミックス・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布
14 木	食パン ◎ミネストローネ ◎ハンバーグ オレンジ	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★わかめおにぎり	牛乳・豚肉・鶏肉	ウエハース・食パン・じゃがいも・パン粉・片栗粉・米	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・ホールトマト・たまねぎ・オレンジ・炊き込みわかめ
15 金	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ◎焼きそば	牛乳・豚肉・鮭・油揚げ・豚肉・かつお節	せんべい・米・板こんにやく・さとう・中華めん・ごま油	にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう・こまつな・にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし・あおのり
16 土	お弁当	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい			
18 月	ごはん 大根のすまし汁 さばの味噌煮 ◎マカロニサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ◎青のリトースト	牛乳・さば・ハム	しょうゆせんべい・米・さとう・マカロニ・卵なしマヨネーズ・食パン	だいこん・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・あおのり
19 火	麦ごはん 玉ねぎの味噌汁 やみつきちキン ほうれん草の磯和え お祝いゼリー	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★フライドポテト りんご	牛乳・鶏肉	ビスケット・米・おむぎ・さとう・卵なしマヨネーズ・じゃがいも・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん・焼きのり・粉寒天・りんごジュース・いちご・りんご
20 水	春分の日				
21 木	◎ツナカレー ◎コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ◎ぶどうゼリー 野菜かりんとう	牛乳・ツナ・ヨーグルト	クラッカー・米・じゃがいも・カレールウ・さとう・なたね油・野菜かりんとう	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン・粉寒天・ぶどうジュース
22 金	ごはん かぼちゃの味噌汁 ◎鮭のマヨネーズ焼き 五色和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ◎お麩スナック	牛乳・鮭・ちくわ	ウエハース・米・卵なしマヨネーズ・さとう・焼きふ・グラニュー糖・無塩バター	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ
23 土	<卒園式> お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
25 月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 さわらの幽庵焼き キャベツのごま和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ふかし芋	牛乳・さわら	せんべい・米・ごま・さとう・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ねぎ・レモン果汁・キャベツ・にんじん
26 火	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の照り焼き 切り干しサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・鶏肉	クラッカー・米・じゃがいも・さとう・ごまドレッシング・食パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ・切干しいたけ・乾ひじき・こまつな・いちごジャム
27 水	ごはん ごぼうの味噌汁 豚肉のくわ焼き ナムル	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) フルーチェ	牛乳・豚肉	ビスケット・米・さとう・ごま油・ごま・フルーチェ	ごぼう・えのきたけ・にんじん・カットわかめ・たまねぎ・青ピーマン・りょくとうもやし・ほうれんそう
28 木	◆希望者保育◆ 麻婆丼 わかめスープ ブロッコリーの塩昆布マヨ和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) せんべい	牛乳・豚肉・木綿豆腐	せんべい・米・さとう・片栗粉・ごま油・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しょうが・カットわかめ・コーン・ブロッコリー・塩昆布
29 金	◆希望者保育◆(お弁当)				
30 土	<新年度準備> お弁当	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい			

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。◎印はくじらチームさんのリクエストメニューです。★印、◎印のおやつは手作りです。
 今月19日はお誕生日会・お別れ会メニューのため、食育の日はお休みします。

献立表

令和 6年3月(離乳食後期)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名		食品名
	午前おやつ	午後おやつ	
1 (金)	・ウエハース	・おかゆ・ほうれん草のすまし汁・高野豆腐の煮物・大根の煮物	・みかん ・ウエハース・米・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし・高野豆腐・にんじん・だいこん・みかん
2 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
4 (月)	・せんべい	・おかゆ・白菜の味噌汁・鯛のだし煮・切り干し大根の煮物	★じゃがいものおやき ・せんべい・米・ながさきはくさい・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鯛・切干しだいこん・にんじん・じゃがいも・片栗粉・濃口しょうゆ
5 (火)	・ビスケット	・野菜うどん・人参とコーンの煮物・バナナ	★鮭がゆ ・ビスケット・うどん・豚肉・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし・濃口しょうゆ・にんじん・クリームコーン・バナナ・米・鮭
6 (水)	・せんべい	・おかゆ・大根の味噌汁・野菜のそぼろ煮・じゃがいもときゅうりの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・だいこん・にんじん・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・きゅうり・ビスケット
7 (木)	・せんべい	・おかゆ・さつまいもの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・キャベツの煮物	★マカロニきなこ ・せんべい・米・さつまいも・たまねぎ・青ねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・にんじん・キャベツ・マカロニ・きな粉
8 (金)	・ウエハース	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・さわらの味噌煮・人参の煮物	★蒸しパン ・ウエハース・米・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし・さわら・甘みそ・にんじん・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油
9 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
11 (月)	・ビスケット・おかゆ	・人参の味噌汁・かれの煮付け・高野豆腐の煮物	・せんべい ・ビスケット・米・にんじん・カットわかめ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・かれい・高野豆腐・グリーンピース・せんべい
12 (火)	・せんべい	・肉うどん・白菜の煮物・人参の煮物	★きなこがゆ ・せんべい・うどん・牛肉・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・かつお・昆布だし・はくさい・きゅうり・米・きな粉
13 (水)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・肉じゃが・もやしときゅうりの煮物	★蒸しパン ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・豚肉・じゃがいも・グリーンピース・きゅうり・りよくとうもやし・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油
14 (木)	・ウエハース	・食パン・野菜スープ・鶏バーグ・じゃがいもとブロッコリーの温野菜	★おかががゆ ・ウエハース・食パン・キャベツ・にんじん・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・片栗粉・じゃがいも・ブロッコリー・米・かつお節
15 (金)	・せんべい	・おかゆ・大根の味噌汁・鮭のだし煮・小松菜の煮物	★肉うどん ・せんべい・米・だいこん・にんじん・青ねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鮭・こまつな・うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・濃口しょうゆ
16 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
18 (月)	・せんべい	・おかゆ・人参のすまし汁・たらのだし煮・マカロニ煮	★青のリトースト ・せんべい・米・にんじん・だいこん・かつお・昆布だし・たら・マカロニ・きゅうり・食パン・あおのり・なたね油
19 (火)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・ほうれん草の煮物・いちご	★ポテスティック・りんご ・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鶏肉・ほうれんそう・りよくとうもやし・いちご・じゃがいも・なたね油・りんご
20 (水)	春分の日		
21 (木)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・ツナとじゃがいもの煮物・キャベツの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・にんじん・じゃがいも・まぐろ・キャベツ・かつお・昆布だし・ビスケット
22 (金)	・ウエハース	・おかゆ・かぼちゃの味噌汁・鮭のだし煮・小松菜の煮物	★お麩スナック ・ウエハース・米・かぼちゃ・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・鮭・こまつな・にんじん・りよくとうもやし・焼きふ・グラニュー糖・無塩バター
23 (土)	<卒園式> ・せんべい	お弁当	・せんべい
25 (月)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・さわらのだし煮・キャベツの煮物	★ふかしいも ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・さわら・キャベツ・さつまいも
26 (火)	・せんべい	・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・小松菜の煮物	★きなこサンド ・せんべい・米・じゃがいも・たまねぎ・かつお・昆布だし・淡色辛みそ・鶏肉・にんじん・こまつな・食パン・きな粉・牛乳
27 (水)	・ビスケット	・おかゆ・人参の味噌汁・豚肉の野菜煮・ほうれん草の煮物	・せんべい ・ビスケット・米・にんじん・カットわかめ・淡色辛みそ・かつお・昆布だし・豚肉・たまねぎ・青ピーマン・ほうれんそう・せんべい
28 (木)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・野菜のそぼろ煮・ブロッコリーの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・豚肉・にんじん・かつお・昆布だし・ブロッコリー・にんじん・ビスケット
29 (金)	◆希望者保育 ◆ ・ビスケット	お弁当	・せんべい
30 (土)	<新年度準備> ・せんべい	お弁当	・せんべい

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます
★印のおやつは、手作りです。