

平成31年



3月幼児食予定献立表



つぼみっ子保育園

日曜日	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1 金	もずくどんぶり ポテトサラダ 果物 ゆし豆腐	くずもち 牛乳	もずく 豚ミンチ 牛乳 きなこ ゆし豆腐 卵 チーズ	白米 芋くず じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン 果物 ねぎ
2 土	ご飯 豆腐チャンプルー 果物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	お楽しみおやつ 牛乳	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ チーズ 牛乳	白米	ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 しそ 果物 なら
4 月	雛ちらし寿司 照り焼きチキン ブロッコリーソテー 果物 すまし汁	もちもちどら焼き 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ缶 卵 小倉あん あさり	白米 白玉粉	人参 レンコン 椎茸 絹さや ブロッコリー コーン 果物 ねぎ
5 火	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 きんぴらごぼう みそ汁	ハニークリーム トースト 牛乳	鮭 ツキアゲ 油揚げ 生クリーム 牛乳	白米 パン	トマト ごぼう 人参 なら ねぎ 果物 しめじ 小松菜
6 水	中華ラーメン 果物 小松菜の白和え ポテトフライ	鮭おにぎり 牛乳	豚肉 ナルト ツナ缶 木綿豆腐 鮭 牛乳	白米 ラーメン ポテトフライ	コーン 玉葱 長ネギ 人参 小松菜 果物 水菜
7 木	ゆかりご飯 サバの香味焼 果物 南瓜の煮物 アーサ汁	おからきな粉 ドーナツ 牛乳	サバ 絹豆腐 豚肉 アーサ 牛乳 おから きなこ	白米 こんにやく	ブロッコリー 南瓜 人参 玉葱 かいわれ 果物 椎茸
8 金	麦ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル キャベツのみそ汁	チョコチップ スコーン 牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳 油揚げ	白米 押し麦 チョコ	長ネギ もやし ほうれん草 人参 キャベツ 果物
9 土	炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 果物 豚汁	お楽しみおやつ 牛乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 牛乳	白米 こんにやく	人参 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ 椎茸 果物
11 月	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルトあえ コンソメスープ	南瓜サーター アンダギー 牛乳	牛肉 卵 絹豆腐 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋	人参 胡瓜 果物 コーン レタス 玉ねぎ トマト ブロッコリー パセリ 南瓜
12 火	玄米ご飯 秋刀魚の蒲焼 果物 もずく酢 イナムドウチ	ぜんざい せんべい	秋刀魚 もずく かまぼこ 豚肉 金時豆	白米 せんべい こんにやく 押し麦	トマト 胡瓜 椎茸 ねぎ 果物
13 水	ひじきミートスパゲティ 果物 キャベツのツナ和え かき玉汁	ワカメおにぎり 枝豆	合挽き 卵 ツナ缶 ひじき ワカメ 枝豆	スパゲティ 白米	玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース ねぎ 胡瓜 トマト 果物
14 木	チーズハンバーガー ブロッコリーサラダ 果物 野菜スープ	ココアマシュマロ おこし 牛乳	合挽 卵 ベーコン チーズ 牛乳	白米 パン オートミール マシュマロ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー セロリ キャベツ 果物
15 金	麦ご飯 魚のもみじ焼き 果物 クーバイリチー うどん汁	芋くじアンダギー 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 卵 牛乳	白米 うどん こんにやく さつま芋	ブロッコリー 切干大根 人参 なら ねぎ 果物
16 土	豚肉の生姜焼き丼 果物 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	お楽しみおやつ 牛乳	豚肉 カニ棒 木綿豆腐 牛乳	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 胡瓜 果物
18 月	タコライス 南瓜サラダ 果物 すまし汁	セサミケーキ 牛乳	合挽 チーズ 卵 ワカメ 牛乳	白米	玉葱 人参 南瓜 ピーマン トマト レタス えのき 果物
19 火	ご飯 豚カツ 果物 麩チャンプルー なめこ汁	パースディケーキ 野菜ジュース	豚肉 卵 ツキアゲ	白米 車麩 ケーキ	なら キャベツ 人参 もやし なめこ 白菜 ねぎ 果物
20 水	お弁当会				
22 金	ご飯 サバの味噌煮 果物 人参しりしり 五目汁	オートミール クッキー 牛乳	サバ ベーコン 牛乳 卵 鶏肉	白米 オートミール こんにやく	小松菜 人参 玉葱 冬瓜 ねぎ 果物 長ネギ
23 土	ドライカレー 胡瓜の和え物 果物 コンソメスープ	お楽しみおやつ 牛乳	豚ミンチ しらす ワカメ 牛乳	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ネギ 果物
25 月	ご飯 ホワイトシチュー 果物 ケチャップウインナー マカロニサラダ	ジャムパン 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	白米 じゃが芋 マカロニ パン	人参 玉ねぎ グリーンピース レタス 胡瓜 果物
26 火	あわご飯 ワカサギの唐揚げ 果物 ひじき炒め 味噌汁	アガラサー 牛乳	ワカサギ ひじき 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	白米 こんにやく あわ	コーン 人参 なら ねぎ 果物 白菜
27 水	三枚肉そば かみかみあえ 果物 金時豆の甘煮	ジュージー おにぎり 小魚	三枚肉 かまぼこ 金時豆 ひじき ツナ缶 小魚	沖縄そば 白米	ねぎ 胡瓜 大根 なら キャベツ 果物 人参
28 木	ご飯 魚の西京焼き 果物 ジャーマンポテト すまし汁	黒糖ちんすこう 牛乳	鮭 ベーコン アーサ 牛乳	白米 じゃが芋 ラード	レタス 胡瓜 トマト ねぎ 玉ねぎ ピーマン 大根 果物
29 金	ご飯 チンジャオロース 果物 サラダ 中華スープ	ヨーグルト クラッカー	豚肉 ワカメ ヨーグルト	白米 サラスパ クラッカー	ピーマン しめじ 人参 玉ねぎ 胡瓜 長ネギ 果物

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 21日(木)は春分の日でお休みです。

※ 30日は新年度準備のため給食はありません。



3月

3月離乳食予定献立表



つぼみっ子保育園

平成31年

日曜日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み		
1	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ポテトサラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトサラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ポテトサラダ ゆし豆腐	ミルクもち	
2	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ すましスープ	全粥 野菜つぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ みそ汁	軟飯 野菜チャンルー煮 果物 胡瓜の和え物 みそ汁	お楽しみ おやつ	
4	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の柔らかく煮 果物 サラダ すまし汁	小倉 パンケーキ	
5	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト 小松菜スープ	全粥 白身魚のつぶしトマト煮 果物 人参つぶし煮 みそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 人参きんぴら みそ汁	ジャムパン	
6	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 さつま芋ペースト 小松菜の和え物マッシュ	煮込みうどん 小松菜のつぶし白和え 果物 さつま芋ペースト	煮込みうどん 小松菜の白和え 果物 ふかし芋	鮭おにぎり	
7	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶし煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁	おから パンケーキ	
8	金	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 ナムルマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしナムル すまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ナムル すまし汁	スコーン	
9	土	人参つぶし粥 果汁 ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ	フーチーバージュシー 果物 ほうれん草のつぶし和え物 みそ汁	ジュシー 果物 ほうれん草の和え物 みそ汁	お楽しみ おやつ	
11	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶしミルク煮 ヨーグルト 野菜つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ミルク煮 ヨーグルトあえ 野菜サラダ オニオンスープ	南瓜おやき	
12	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 胡瓜のおろしあえ すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 胡瓜の和え物 みそ汁	ぜんざい	
13	水	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 キャベツ和えマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のミルク煮 果物 つぶしキャベツの和え物 オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 キャベツの和え物 オニオンスープ	わかめ おにぎり	
14	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ 野菜スープ	軟飯 野菜つぶし煮 果物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	軟飯 そぼろ煮 果物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	オートミール パンケーキ	
15	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 切り干し大根ペースト すましスープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 切り干し大根つぶし煮 うどん汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 切干大根イリチー煮 うどん汁	さつま芋 おやき	
16	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 すまし汁	全粥 野菜のつぶし煮 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	軟飯 野菜のやわらか煮 果物 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	お楽しみ おやつ	
18	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜の煮物 野菜スープ	全粥 ササミのつぶし野菜煮 果物 南瓜の煮物 野菜スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 野菜スープ	ヨーグルト	
19	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 白菜スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 麩チャンルーつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 麩チャンルー煮 白菜のみそ汁	フルーツ パンケーキ	
20	水	お弁当会				
22	金	つぶし粥 魚のすりながし汁 果物 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし粥 冬瓜のすまし汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 人参ししり煮 冬瓜のすまし汁	オートミール パンケーキ	
23	土	つぶし粥 じゃが芋のミルク煮 果物 白身魚のすり流し 胡瓜のおろしあえ	全粥 鶏肉のミルク煮 果物 胡瓜のつぶしあえ 魚のつぶし煮	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 胡瓜の和え物 魚のくず煮	ビスケット チーズ	
25	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト 野菜スープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜煮物 野菜スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜煮物 野菜スープ	ジャムパン	
26	火	つぶし粥 魚のすりながし 果汁 人参ペースト 白菜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 魚の煮物 果物 人参炒め煮 白菜のみそ汁	蒸しパン	
27	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 野菜つぶしあえ 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 野菜の和え物 豆腐のすまし汁	ジュシー おにぎり	
28	木	つぶし粥 魚のつぶし煮 果汁 じゃが芋ペースト 大根スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 じゃが芋のつぶし煮物 大根のすまし汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁	ゴマ パンケーキ	
29	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 つぶしサラダマッシュ オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしスパサラダ オニオンスープ	軟飯 鶏肉のミルク煮 果物 スパサラダ ワカメスープ	ヨーグルト ビスケット	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※ 21日(木)は春分の日でお休みです。

