

# 3月予定献立表

## あじや保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	スパゲティナポリタン サラダ スープ フルーツ	麦茶 桜餅	スパゲティ トマトソース 塩 もち粉 砂糖 オリーブ油	卵 ベーコン チーズ 小豆あん 鶏ガラ	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 わかめ しめじ オレンジ	フルーツ
2	火	あわご飯 デリシャス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト	米 あわ オレンジマーマレード じゃが芋 みそ 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐 ミルク	春キャベツ 新玉葱 人参 小松菜 アスパラ りんご	フルーツ
3	水	おひな様寿司 魚フライ おから入り菜の花和え 貝汁 フルーツ	カルピス ひなあられ	米 パン粉 小麦粉 酢 あられ 菜種油	白身魚 おから 卵 かつお あさり	菜の花 ほうれん草 しいたけ かんぴょう オレンジ	フルーツ
4	木	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ ごま 麩 三温糖 ビスケット 菜種油	豚肉 ツナ かつお	長命草 南瓜 人参 もやし ピーマン ネギ 生姜 りんご	フルーツ
5	金	あわご飯 レバーにら炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ 春巻きの皮 タンナファクルー ごま油	レバー 豚肉 チーズ 鶏ガラ ミルク	にら 人参 もやし チンゲン えのき茸 オレンジ	フルーツ
6	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ	フルーツ
8	月	あわご飯 千草焼き ひじき入り煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ みそ 砂糖 塩 さつま芋 ごま 醤油 菜種油	豆腐 豚肉 油揚げ 卵 ミルク	ブロッコリー チンゲン パプリカ ひじき しいたけ りんご	フルーツ
9	火	菜の花カレー フルーツヨーグルト	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ 砂糖 パン	鶏肉 レバー ヨーグルト ミルク	れんこん 菜の花 玉葱 人参 りんご フルーツカクテル	フルーツ
10	水	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 小麦粉 春雨 コーンフレーク	白身魚 卵 チーズ 豆腐 鶏ガラ ミルク	チンゲン 白菜 人参 玉葱 長ネギ オレンジ	フルーツ
11	木	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 ケチャップ ケーキ バター オリーブ油	合挽肉 卵 鶏ガラ チーズ ベーコン ミルク	ブロッコリー レタス トマト アスパラ オレンジ	フルーツ
12	金	沖縄そば ンスナバースーナー フルーツ (お別れパーティー)	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	不断草 人参 きゅうり ねぎ ひじき にら パイン	フルーツ
13	土	人参にら丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン	豚肉 ミルク	人参 にら バナナ	フルーツ
15	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋揚げ団子	米 あわ 砂糖 醤油 白玉粉 さつま芋	鶏肉 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 玉葱 G.P しいたけ こんにゃく りんご	フルーツ
16	火	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ (リクエストメニュー)	麦茶 アイスクリーム	ロールパン マカロニ 塩 じゃが芋 醤油 マヨネーズ	鮭 レバー 鶏肉 チーズ 鶏ガラ ミルク アイスクリーム	玉葱 人参 パセリ きゅうり わかめ トマト コーン オレンジ	フルーツ
17	水	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 小麦粉 みそ ごま 醤油 ミロ 砂糖 バター	カレイ 油揚げ 煮干し おから 卵 ミルク	ブロッコリー パプリカ 白菜 ごぼう ネギ 人参 りんご	フルーツ
18	木	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	米 あわ 砂糖 醤油 さつま芋	豚肉 厚揚げ ゼラチン 卵 いりこ ミルク	小松菜 大根 人参 チンゲン 昆布 こんにゃく りんご	フルーツ
19	金	弁当会(卒園式)	麦茶 ヨーグルトパイ	砂糖 ストロベリーソース ビスケット バター	ヨーグルト ミルク	レモン	フルーツ
22	月	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 砂糖 醤油 酢 食パン ジャム ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり トマト わかめ えのき茸 生姜 りんご	フルーツ
23	火	あわご飯 鯖のみそ煮 春野菜チャンプルー フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ みそ おつゆ麩 ホットケーキミックス	鯖 豆腐 ウィンナー 卵 ミルク	カリフラワー 春キャベツ アスパラ 人参 小松菜 りんご	フルーツ
24	水	あわご飯 レバーの竜田揚げ アーサ汁 キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 H.M かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 ミルク	南瓜 人参 きゅうり レタス アオサ りんご オレンジ	フルーツ
25	木	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 小麦粉 デミグラソース さつま芋 塩 醤油 マヨネーズ	牛肉 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム パセリ りんご	フルーツ
26	金	あわご飯 キビナゴの磯部揚げ きのこのマリネ セロリースープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ かたくり粉 砂糖 小麦粉 酢 醤油 サラダ油	キビナゴ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 セロリー ピーマン トマト 玉葱 えのき バナナ オレンジ	フルーツ
27	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば 塩 醤油 パン	豚肉 ミルク	春キャベツ ピーマン 玉葱 木くらげ 人参 焼きのり バナナ	フルーツ
29	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク チンピン	米 あわ ケチャップ ソース みそ 小麦粉 黒糖 菜種油	豆腐 豚肉 卵 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン チンゲン きゅうり オレンジ	フルーツ
30	火	新年度準備の為、家庭保育のご協力よろしくお願ひいたします。					
31	水	(登園する場合は弁当持参をお願いします。)					

栄養士 岸本弘子 作成

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。

栄養素は、お互い助け合って私たちの健康な身体を作り守っているのです。ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。

それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。

そして塩分、糖分、油をとりすぎない様に、また、いろんな食品に朝鮮し食生活を楽しんで下さい。

### 3 月 離乳食 予定献立表

あじゃ保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	月	野菜入りスパゲティのチーズ入りスープ煮 ブロッコリーとカリフラワーと人参のサラダ スープ	野菜入りスパゲティのチーズ入りみじん煮 ブロッコリーとカリフラワーと人参のサラダ スープ	スパゲティのつぶし煮 ブロッコリーとカリフラワーと人参のマッシュ スープ	ふっくら蒸しパン ふっくら蒸しパン
2	火	鶏のオレンジ煮 きざみ野菜炒め 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のぼつてりオレンジ煮 野菜炒めみじん煮 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のすりつぶしオレンジ煮 ピーマンペースト キャベツのどろどろ煮 小松菜の清し汁	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
3	水	白身魚のフィンガーフライ ほうれん草のお浸し 人参とインゲンのみそ汁	白身魚のフィンガーフライ ほうれん草の煮浸し 人参とインゲンのみそ汁	白身魚のすり流し ほうれん草のペースト 人参のマッシュ インゲンのみそ汁	ひなあられ ひなあられ
4	木	きざみ豚肉の照り焼き 南瓜のみそ汁 麩ときざみ野菜の軟らか煮	みじん豚肉の照り焼き 南瓜のみそ汁 麩とみじん野菜のぼつてり煮	豚肉と人参のどろどろ煮 南瓜のマッシュ もやしとピーマンのすりつぶし煮 おろし麩のみそ汁	オレンジゼリー ビスケット オレンジゼリー ビスケット
5	金	きざみレバニラ炒め きざみチーズ春巻き チンゲンのスープ	みじんレバニラ炒め みじんチーズ春巻き チンゲンのスープ	魚のペースト キャベツのどろどろ煮 人参のすりつぶし チンゲンのスープ	タンナファクルー タンナファクルー
6	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りくたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 くたくたうどん	調理パン 調理パン
8	月	軟らか千草焼き ひじき軟らか煮 きゃべつのみそ汁	軟らか千草焼き ひじきのみじん煮 キャベツのみそ汁	ブロッコリーと豆腐のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 キャベツの清し汁	つぶし芋 軟らかブチ大学芋
9	火	軟らか鶏カレー(レバー入り) フルーツヨーグルト 清し汁	みじん軟らか鶏カレー(レバー入り) フルーツヨーグルト 清し汁	白身魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン
10	水	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 白菜のスープ	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	魚のすりつぶし煮 チンゲンのすりつぶし煮 人参のおろし煮 白菜のスープ	コーンフレーク コーンフレーク
11	木	きざみタコライス きざみブロッコリーソテー アスパラスープ	みじんタコライス みじんブロッコリーソテー アスパラスープ	魚の軟らかかに 根菜の軟らか煮 清し汁	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ
12	金	豚肉と野菜入り煮込みそば きゅうりと人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじんきゅうりと人参の豆腐和え	野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ころころジュシーおにぎり たわら型ジュシーおにぎり
13	土	人参にら井(豚肉入り) 清し汁	人参にら ぼつてり粥(豚肉入り) 清し汁	魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン
15	月	鶏の照り焼き 軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏のぼつてり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とみじんじゃが芋	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶし煮 さつま芋揚げ団子
16	火	鶏グラタン きざみレバーサラダ ポテトスープ	鶏グラタン みじんレバーサラダ ポテトスープ	おろし野菜のクリーム煮 レバーとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	蒸しパン 蒸しパン
17	水	カレイの唐揚げ 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜のみそ汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 清し汁	甘さ控えめしっとりケーキ 甘さ控えめプチケーキ
18	木	軟らか煮付け 小松菜のスープお浸し 卵とネギのみそ汁	みじん煮付け 小松菜のスープ煮浸し 卵とネギのみそ汁	豚肉と大根のつぶし煮 小松菜ペースト 人参とチンゲンのペースト 清し汁	さつま芋のつぶし煮 芋いりこの甘露煮
19	金	弁当会(卒園式)			ヨーグルトゼリー ヨーグルトゼリー
22	月	鶏のタルタルソースかけ チンゲンのスープ きゅうりとトマトのきざみ和え	みじん鶏のタルタルソースかけ チンゲンのスープ きゅうりとトマトのみじん和え	鶏のすりつぶし きゅうりペースト トマトマッシュ チンゲンのスープ	プチジャムサンド プチジャムサンド
23	火	白身魚のみそ煮 小松菜の清し汁 きざみ春野菜のチャンプルー	白身魚のみそ煮 小松菜の清し汁 みじん春野菜のチャンプルー	魚のすりつぶし煮 ピーマンのペースト カリフラワーと南瓜のどろどろ煮 小松菜の清し汁	プチアメリカンドック プチアメリカンドック
24	水	きざみ豚レバーの竜田揚げ 軟らか粉吹芋 茹できゅうり・人参の茹添え スープ	みじん豚レバーの竜田揚げ マッシュポテト 茹できゅうり・人参のみじん添え スープ	魚の軟らか煮 人参のすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	ふっくら豆腐スコーン ふっくら豆腐スコーン
25	木	牛肉と野菜入りトマト風味 軟らかスティックサラダ 清し汁	牛肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 清し汁	野菜入りすりつぶしトマト風味 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
26	金	きざみキビナゴの磯部揚げ きざみきのこの和え物 セロリースープ	みじんキビナゴの磯部揚げ みじんきのこの和え物 セロリースープ	魚のすりつぶし野菜ペーストかけ 小松菜のどろどろ煮 セロリースープ	バナナケーキ バナナケーキ
27	土	きざみ焼きそば 清し汁	みじん焼きそば 清し汁	白身魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン
29	月	きざみ豆腐の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 チンゲンと卵のみそ汁	みじん豆腐の野菜あんかけ きゅうりのみじん煮 チンゲンのみそ汁	豆腐どろどろ煮 ブロッコリーのペースト 人参と玉葱のおろし煮 チンゲンの清し汁	きざみチンピン(黒糖減) プチチンピン(黒糖減)
30	火	新年度準備の為、家庭保育のご協力よろしくお願いいたします。			
31	水	(登園する場合は、弁当持参をお願いします。)			

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。

栄養士 岸本弘子 作成

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか？

モグモグ、カミカミは上手に進んでいますか。

お子さんに合わせて、あせらず、ゆつくりと無理強いせずに楽しく、いろいろな食品をおいしく食べることが大切です。

塩分、糖分、油をとりすぎない様に食生活を楽しんで下さい。