

令和4年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	火	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	スパゲティ トマトペースト 米 オリーブ油	豚肉 粉チーズ 卵 鮭 鶏ガラ	茄子 ピーマン カリフラワー エリンギ ブロッコリー オレンジ	フルーツ
2	水	あわご飯 デリシャス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ オレンジマーマレード ビスケット みそ 醤油 菜種油	鶏肉 豆腐	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	木	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	ミルク ひなあられ フルーツ	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 ミルク	菜の花 ほうれん草 しいたけ かんぴょう さやいんげん いちご	フルーツ
4	金	弁当会(あそぼう会)	ミルク いちご大福	もち粉 砂糖 かたくり粉	こしあん ミルク	いちご	フルーツ
5	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 菜種油	豚肉 ミルク	春キャベツ ピーマン 玉葱 きくらげ 人参 パナナ	フルーツ
7	月	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ イナムドチ用みそ 砂糖 コーンフレーク	豚肉 カシイティカまぼこ 卵 かつお ミルク	小松菜 人参 きゅうり には ひじき しいたけ たけのこ こんにゃく りんご	フルーツ
8	火	沖縄そば 和え物 フルーツ	麦茶 ジューシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 鶏ガラ	ブロッコリー ネギ ひじき には オレンジ	フルーツ
9	水	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 パン粉 じゃが芋 ケチャップ ケーキ バター オリーブ油	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー ミックスベジタブル アスパラ レタス トマト いちご	フルーツ
10	木	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 バイクドポテト	米 あわ じゃが芋 小麦粉 春雨 ごま 塩 ごま油	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 りんご	フルーツ
11	金	菜の花カレー フルーツヨーグルト	ミルク シュークリーム	米 じゃが芋 カレールウ 小麦粉 砂糖 バター	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト 生クリーム ミルク	れんこん 菜の花 玉葱 人参 バナナ フルーツカクテル	フルーツ
12	土	鶏照り焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 パン みそ ごま油	鶏肉 ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく パナナ	フルーツ
14	月	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ みそ 醤油 三温糖 さつま芋 菜種油	豚肉 チキアギ うす揚げ 豆腐 白す干し ミルク	きざみ昆布 南瓜 もやし ネギ こんにゃく オレンジ	フルーツ
15	火	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 タンナファクルー	米 あわ 砂糖 醤油 酢 小麦粉 黒糖 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 パイン	フルーツ
16	水	あわご飯 さんまの蒲焼き 和え物 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 砂糖 醤油 パン ドレッシング	さんま 豆腐 ミルク	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ アーサ りんご	フルーツ
17	木	あわご飯 ミヌダル 麩イリチー みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ ごま 麩 三温糖 小麦粉 砂糖 菜種油	豚肉 ツナ ミルク	長命草 南瓜 人参 もやし ピーマン ネギ パナナ りんご	フルーツ
18	金	カツカレー ぶどうゼリー (リクエストメニュー)	麦茶 油みそおにぎり	米 じゃが芋 カレールウ パン粉 ぶどうゼリー	豚肩ロース 卵 豚肉	玉葱 人参 にんにく 焼きのり	フルーツ
19	土	二色丼 フルーツ (卒園式)	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 パン	豚肉 ミルク	小松菜 バナナ	フルーツ
22	火	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 塩昆布おにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 醤油 マヨネーズ バター	豚レバー 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 鶏ガラ	トマト きゅうり スイートコーン 塩昆布 人参 オレンジ	フルーツ
23	水	あわご飯 魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ かたくり粉 菜種油 強力粉 粉黒糖 塩 みそ	白身魚 豆腐 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ ネギ りんご	フルーツ
24	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 かたくり粉 パン	レバー 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく りんご オレンジ	フルーツ
25	金	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 ビスケット ストロベリー バター	豚肉 厚揚げ ゼラチン 卵 ヨーグルト ミルク	小松菜 大根 人参 チンゲン 昆布 こんにゃく レモン りんご	フルーツ
26	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 三温糖 醤油 かたくり粉 パン	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ パナナ	フルーツ
28	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ	ミルク オートミールクッキー	米 ケチャップ ソース 塩 醤油 小麦粉 粉黒糖 オートミール	豚肉 チーズ ヨーグルト 卵 鶏ガラ ミルク	トマト レタス チンゲン 人参 パセリ みかん缶 パナナ	フルーツ
29	火	三月御重 アーサ汁 フルーツ	ミルク チンピン	米 塩 醤油 ごま 砂糖 オレンジジュース 小麦粉	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり	フルーツ
30	水	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	木	(登園する場合は弁当持参をお願いいたします。)					

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、いろんな食品に挑戦し食生活を楽しんで下さい。

令和4年3月 離乳食 予定献立表 (期)

あじや保育園

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	火	きざみスパゲティ パセリ卵スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ	みじんスパゲティのスープ煮 パセリ卵黄スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し	スパゲティとブロッコリーのスープととろろ煮 カリフラワーつぶし煮 トマトペースト 清し汁	鮭おにぎり 鮭おにぎり
2	水	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 みじん野菜炒め 豆腐と小松菜の清し汁	鶏のすりつぶし煮 ピーマンと人参ペースト キャベツのどろどろ煮 小松菜の清し汁	オレンジゼリー ビスケット オレンジゼリー ビスケット
3	木	白身魚のフィンガーフライ ほうれん草のお浸し 人参グラッセ かんぴょうとインゲンと卵のみそ汁	白身魚のほぐし煮 ほうれん草の煮浸し 人参軟らかグラッセ インゲンと卵のみそ汁	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 パナナ ひなあられ パナナ
4	金	弁当会			いちご大福 いちご大福
5	土	きざみ焼きそば 清し汁	みじん焼きそば 清し汁	人参と玉葱の軟らか煮 キャベツとピーマンのどろどろ煮 清し汁	調理パン 調理パン
7	月	たけの人参入り豚汁 ニラの卵とじ みじんわかめとネギと卵のスープ	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	豚肉のすり流し汁 小松菜のどろどろ煮 人参おろし煮 たけのこのおろし煮	つぶしコーンフレーク コーンフレーク
8	火	豚肉と野菜入り煮込みそば ブロッコリーの豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば ブロッコリーの豆腐和え	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	ジュースおにぎり ジュースおにぎり
9	水	ハンバーグのきざみ煮 マッシュポテト きざみサラダ ブロッコリーのスープ フルーツ	ハンバーグのみじん軟らか煮 マッシュポテト みじんトマト ブロッコリーのスープ フルーツ	玉葱のどろどろ煮 とろろマッシュポテト フルーツ トマトのマッシュ きゅうりおろし煮 ブロッコリーのスープ	スポンジケーキのきざみ ふっくらスポンジケーキ
10	木	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	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	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ チンゲンのどろどろ煮	マッシュポテト ベイクドポテト
11	金	軟らか鶏シチュー(レバー入り) フルーツヨーグルト 清し汁	みじん軟らか鶏シチュー(レバー入り) フルーツヨーグルト 清し汁	レバーペースト マッシュポテト 菜の花のすりつぶし ヨーグルト 清し汁	調理パン 調理パン
12	土	鶏肉と野菜たっぷりおじや 清し汁	鶏肉と野菜たっぷり雑炊 清し汁	鶏肉と野菜たっぷりつぶし粥 清し汁	調理パン 調理パン
14	月	きざみ昆布イリチー 南瓜とジャコの軟らか煮 豚肉ともやしと人参とネギの清し汁	みじん昆布イリチー 南瓜とジャコのみじん煮 もやしと人参とネギの清し汁	ジャコのすり流し もやしと人参のどろどろ煮 南瓜のペースト ネギの清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
15	火	鶏のタルタルソースかけ きゅうりとトマトのきざみお浸し チンゲンのスープ	みじん鶏の炒卵黄かけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	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	タンナファクルー タンナファクルー
16	水	白身魚の蒲焼き きざみ和え物 アーサ汁	白身魚の蒲焼き みじん和え物 アーサ汁	白身魚の軟らか煮 きゅうりおろし煮 清し汁 ブロッコリー、人参、キャベツの軟らか煮	調理パン 調理パン
17	木	きざみ焼肉 南瓜のみそ汁 麩ときざみ野菜の軟らか煮	みじん焼肉 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 おろし麩とみそ汁	バナナケーキ バナナケーキ
18	金	きざみカツカレー ぶどうゼリー 清し汁	みじんカツカレー ぶどうゼリー 清し汁	根菜の軟らか煮 清し汁	油みそおにぎり 油みそおにぎり
19	土	二色丼 清し汁 (卒園式)	二色丼 清し汁	根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン
22	火	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレバーサラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 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	塩昆布おにぎり 塩昆布おにぎり
23	水	きざみ魚の唐揚げ 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	みじん魚の唐揚げ 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	魚のすりつぶし煮 水菜の清し汁 人参のマッシュ もやしとパプリカのどろどろ煮	アガラサー アガラサー
24	木	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 きゅうり・トマトの茹添え 人参スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	豚レバーペースト トマトのすりつぶし きゅうりのどろどろ煮 ポテトペースト スープ	調理パン 調理パン
25	金	こんにやく抜き軟らか煮付け 小松菜のスープお浸し 卵とネギの清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け 小松菜のスープ煮浸し 卵黄とネギの清し汁	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	ヨーグルトパイ ヨーグルトパイ
26	土	もずく丼 清し汁	もずく丼 清し汁	根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン
28	月	豚肉と野菜のチーズ粥 フルーツヨーグルト 卵とトマトのスープ	豚肉と野菜のぼつてりチーズ煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	豚肉と野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト トマトのスープ	オートミールミルククッキー オートミールミルククッキー
29	火	アーサ入り卵焼き 小松菜の白和え きざみ鶏入り清し汁 人参グラッセ	ミルク入り卵黄とじ 小松菜の煮浸し みじん鶏入り清し汁 人参の軟らかグラッセ	豆腐どろどろ煮 小松菜のうらごし 人参どろどろ煮 玉葱の清し汁	チンピン チンピン
30	水	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	木	(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

☆ 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。

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。