



令和5年3月の予定献立表



あじや保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	水	野菜ゴロゴロカレー	ミルク ジャムサンド	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、食パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、トマト、りんご、いちごジャム
2	木	パン、ツナじゃがグラタン レバーのサラダ わかめスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、レバー、卵	パン、じゃがいも、小麦粉、米	グリーンピース、たまねぎ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、わかめ、長ネギ、りんご、えだまめ、ひじき、にんじん、のり
3	金	ひな祭りちらしずし、白身魚の唐揚げ ほうれんそう和え、アーサ汁、フルーツ	カルビス ひなあられ	白身魚、豆腐、カルビス	米、片栗粉	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、いんげん、ほうれんそう、コーン、あおさ、もも缶
4	土	鶏の照焼き丼、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、パン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こねぎ、バナナ
6	月	あわごはん、豆腐ハンバーグ キャベツとアスパラの炒め煮 スープ、フルーツ	ミルク ベイクドポテト	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	たまねぎ、長ネギ、ほしひじき、キャベツ、アスパラ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、りんご
7	火	あわごはん、ごぼうの肉巻き シマナーチャンプルー、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋ドーナツ	豚肉、豆腐、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、片栗粉、白玉粉、さつまいも、HM粉	ごぼう、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、みかん
8	水	あわごはん、イナムドッチ 人参シリシリ、ウサチ小(グラー) フルーツ	ミルク チンピン	豚肉、カステラかまぼこ、しらす、卵、ハム、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、ほしひじき、にら、こまつな、きゅうり、コーン、りんご
9	木	あわごはん、アーサ入り卵豆腐 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 中華スープ、フルーツ	ミルク 焼き芋	卵、豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも	あおのり、グリーンピース、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのき、しいたけ、だいこん、みずな、パイン
10	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ かぼちゃのスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、粉チーズ、鮭	スパゲティ、米、ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトソース、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、かぼちゃ、グリーンピース、オレンジ、のり
11	土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ
13	月	タコライス、さつまいものサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	豚ひき肉、チーズ、牛乳、ハム、卵	米、さつまいも、小麦粉	たまねぎ、レタス、トマト、コーン、えだまめ、キャベツ、にんじん、りんご、バナナ
14	火	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	鶏もも、卵、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、HM粉	きゅうり、トマト、長ネギ、オレンジ、ほうれんそう
15	水	菜の花カレー ピーチヨーグルト	ミルク コーンフレーク	鶏もも、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、菜の花、もも缶
16	木	パン、スコッチポーク ブロッコリーステーキ、サラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	米、パン粉、じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、りんご、アスパラ、黄ピーマン、いちご
17	金	弁当会	ミルク サーターアングギー	卵、牛乳	小麦粉	
18	土	鶏丼、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳	米、パン	たまねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、乾しいたけ、バナナ
20	月	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き芋、キャロットサラダ もずくスープ、フルーツ	カルビス タンナファクルー	レバー、カルビス、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、ごま、小麦粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、もずく、たまねぎ、こねぎ、パイン
22	水	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、しらす、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、こんにゃく、HM粉	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつな、みかん
23	木	沖縄そば、ふだんそうの白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、ふだんそう、赤ピーマン、きゅうり、りんご、ほしひじき、にんじん、にら
24	金	シチュー、ウィンナー、ミモザサラダ (リクエストメニュー)	カルビス プリン	鶏肉、牛乳、ウィンナー、卵、カルビス	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みかん
25	土	やきそば、フルーツ (卒園式)	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、みかん
27	月	ハヤシライス、ごぼうサラダ、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	豚肉、ハム、卵、牛乳	米、小麦粉、オートミール	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、ごぼう、きゅうり、みかん
28	火	ごはん、ココロ酢豚風、チーズ春巻き 中華スープ、フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	鶏肉、チーズ、豆腐	米、片栗粉、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、チンゲンサイ、えのき、パイン、オレンジジュース、アガー
29	水	あわごはん、焼き肉 アーサ入りウカライチー スープ、フルーツ	ミルク ピザ風トースト	豚肉、おから、豚ひき肉、牛乳、ベーコン、チーズ	米、あわ、じゃがいも、食パン	ブロッコリー、あおさ、にんじん、もやし、こまつな、りんご、ピーマン、たまねぎ
30	木	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	金	(登園する場合は弁当持参をお願いいたします。)				



作成:管理栄養士 幸正 直子

ひな祭りの日の食べ物

ひな祭りでは女の子の健やかな成長を願う日ですが、ちょうどこの時期、桃の花が咲くため“ももの節句”とも言われているそうです。
『ちらし寿司』は縁起の良い食べ物としてエビやれんこん、豆などが入り、彩り豊かで、お祝い膳としても華やかになります。
『ひしもち』は3色それぞれ下から、緑はよもぎの葉で厄除けを→白は菱の美で子孫繁栄を→赤はクチナシで魔除けという意味と、雪(白)の下には新芽(緑)が芽吹き、その上では桃の花(赤)が咲いている、という春の風景を表しているとも言われているそうです。
そのひしもちをくだいて作ったものが、『ひなあられ』なのだそう。



令和5年3月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
1日(水) 昼	たまねぎ にんじん じゃがいも	肉と野菜のあんかけ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,トマト,片栗粉 かつおだし	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,トマト,片栗粉 かつおだし	野菜ゴロゴロカレー 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,じゃがいも,なす,トマト カレー,ケチャップ かつおだし
おやつ		野菜粥	たまねぎ,にんじん,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,じゃがいも	食パン	食パン
2日(木) 昼	じゃがいも トマト レタス	ツナとトマト煮 マッシュポテト	ツナ水煮缶,トマト レバーペースト,じゃがいも,スイートコーン	ツナ水煮缶,トマト レバーペースト,じゃがいも,スイートコーン	ツナじゃがグラタン レバーのサラダ スープ	じゃがいも,ツナ缶,GP,たまねぎ,チーズ レバーペースト,きゅうり,トマト,レタス,コーン カットわかめ,長ネギ
おやつ		野菜粥	じゃがいも,トマト,レタス,コーン	じゃがいも,トマト,レタス,コーン	おにぎり	えだまめ,ひじき,にんじん
3日(金) 昼	白身魚 にんじん ほうれんそう	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,ほうれんそう,コーン かつおだし,豆腐	白身魚,にんじん,ほうれんそう,コーン かつおだし,豆腐	魚の唐揚げ ほうれんそう和え アーサ汁	白身魚 ほうれんそう,にんじん,コーン かつおだし,あおさ,豆腐
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	ひなあられ	ひなあられ
4日(土) 昼	ささみ にんじん たまねぎ	鶏肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ かつおだし	鶏肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ かつおだし	鶏の照り焼き丼 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こねぎ かつおだし
おやつ		野菜粥	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,にんじん,かぼちゃ	調理パン	パン
6日(月) 昼	ほうれんそう にんじん じゃがいも	肉と野菜煮 スープ	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ ほうれんそう	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ ほうれんそう	豆腐のハンバーグ 野菜炒め スープ	豆腐,豚ひき肉,たまねぎ,卵,ひじき キャベツ,アスパラ,にんじん ほうれんそう,しめじ
おやつ		粉吹き芋	じゃがいも	じゃがいも	ペイコポテト	じゃがいも
7日(火) 昼	さつまいも にんじん だいこん	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,にんじん,豆腐 かつおだし,だいこん	豚肉,にんじん,豆腐 かつおだし,だいこん	ごぼうの肉巻き シマナーチャンプルー みそ汁	ごぼう,豚肉 かまぼこ,にんじん,豆腐,ツナ缶 だいこん,長ネギ
おやつ		ふかし芋	さつまいも	さつまいも	羊トーナツ	白玉粉,さつまいも,HM粉
8日(水) 昼	しらす こまつな コーン	人参シリシリ風煮 おろしきゅうり	しらす,にんじん,卵 きゅうり,糸かつお	しらす,にんじん,卵 きゅうり,糸かつお	イチムドゥッチ 人参シリシリ 和え物 チンピン	豚肉,しいたけ,たけのこ,にんじん,こんにゃく,かまぼこ にんじん,ひじき,にら,しらす,卵 こまつな,きゅうり,ハム,コーン 小麦粉,さとう
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	卵豆腐風 肉と野菜煮 スープ	卵,あおりのり,片栗粉 豚肉,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん だいこん,みずな
9日(木) 昼	チンゲンサイ さつまいも だいこん	肉と野菜煮 スープ	豚肉,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん だいこん	豚肉,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん だいこん	スパゲティミートソース 野菜煮 かぼちゃスープ	スパゲティ,豚ひき肉,たまねぎ,ピーマン,にんじん キャベツ,きゅうり,りんご,レーズン かぼちゃ,たまねぎ,GP
おやつ		ふかし芋	さつまいも	さつまいも	焼き芋	さつまいも
10日(金) 昼	グリーンピース かぼちゃ きゅうり	肉と野菜煮 スープ	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ かぼちゃ,たまねぎ	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,キャベツ かぼちゃ,たまねぎ	もずく丼風 清し汁	全かゆ,もずく,豚ひき肉,赤ピーマン かつおだし
おやつ		野菜粥	たまねぎ,にんじん,キャベツ	たまねぎ,にんじん,キャベツ	調理パン	パン
11日(土) 昼	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	肉と野菜煮 清し汁	豚ひき肉,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし	豚ひき肉,かぼちゃ,ほうれんそう かつおだし	タコライス風 さつまいもマッシュ スープ	全かゆ,牛ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト さつまいも,スイートコーン,ヨーグルト キャベツ,にんじん
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう	バナナケーキ	小麦粉,バナナ,卵
13日(月) 昼	さつまいも トマト レタス	さつまいもマッシュ スープ	さつまいも,スイートコーン,ヨーグルト キャベツ,にんじん	さつまいも,スイートコーン,ヨーグルト キャベツ,にんじん	鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え 中華スープ	鶏肉,卵,片栗粉 春雨,きゅうり,トマト,ハム 豆腐,長ネギ
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	ポパイケーキ 菓の花カレー	ほうれんそう,卵,HM粉 鶏肉,レバー,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,れんこん カレー,ケチャップ
14日(火) 昼	豆腐 トマト きゅうり	肉と野菜煮 スープ	鶏肉,きゅうり,トマト 豆腐	鶏肉,きゅうり,トマト 豆腐	清し汁	かつおだし
おやつ		ほうれんそう入り蒸しパン	ほうれんそう,HM粉	ほうれんそう,HM粉	コンフレック ココイチビーフ サラダ スープ	牛乳,コンフレック 豚ひき肉,たまねぎ,MIXベジタブル,じゃがいも きゅうり,キャベツ,りんご,プロッコリー アスパラ,黄ピーマン,たまねぎ
15日(水) 昼	たまねぎ にんじん じゃがいも	肉と野菜あんかけ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,片栗粉 かつおだし	鶏肉,たまねぎ,にんじん,じゃがいも,片栗粉 かつおだし	コンフレック ココイチビーフ サラダ スープ	牛乳,コンフレック 豚ひき肉,たまねぎ,MIXベジタブル,じゃがいも きゅうり,キャベツ,りんご,プロッコリー アスパラ,黄ピーマン,たまねぎ
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	蒸しパン	HM粉
17日(金) 昼			弁当会			
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	サーターアングギー	小麦粉,卵
18日(土) 昼	たまねぎ にんじん じゃがいも	肉と野菜煮 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,じゃがいも かつおだし	鶏肉,たまねぎ,にんじん,じゃがいも かつおだし	鶏丼 清し汁	鶏肉,たまねぎ,たけのこ,にんじん かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ	五分かゆ,じゃがいも,にんじん,たまねぎ	調理パン	パン
20日(月) 昼	じゃがいも たまねぎ キャベツ	肉と野菜煮 もずくスープ	レバーペースト,じゃがいも,にんじん,キャベツ もずく,たまねぎ	レバーペースト,じゃがいも,にんじん,キャベツ もずく,たまねぎ	レバーの龍田揚げ キャロットサラダ もずくスープ	レバー,片栗粉,じゃがいも にんじん,きゅうり,キャベツ,レーズン もずく,たまねぎ,こねぎ
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	タンパクアレルギー	小麦粉,砂糖,卵
22日(水) 昼	しらす こまつな だいこん	野菜煮 清し汁	かぼちゃ,にんじん,だいこん,こまつな かつおだし	かぼちゃ,にんじん,だいこん,こまつな かつおだし	クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁	こんぶ,豚肉,にんじん,こんにゃく,さつま揚げ,油揚げ かぼちゃ,しらす だいこん,こまつな
おやつ		ヨーグルト入り蒸しパン	ヨーグルト,HM粉	ヨーグルト,HM粉	ヨーグルトスコーン	ヨーグルト,HM粉,バター
23日(木) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	煮込みそば 白和え	沖繩そば,豚肉 ふだんそう,赤ピーマン,きゅうり,豆腐	沖繩そば,豚肉 ふだんそう,赤ピーマン,きゅうり,豆腐	沖繩そば ふだんそうの白和え	沖繩そば,豚肉,かまぼこ,こねぎ ふだんそう,赤ピーマン,きゅうり,豆腐
おやつ		野菜粥	にんじん,豚肉,豆腐	にんじん,豚肉,豆腐	ジュージューおにぎり	ひじき,にんじん,豚肉,にら
24日(金) 昼	たまねぎ じゃがいも にんじん	肉と野菜あんかけ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,プロッコリー かつおだし	鶏肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,プロッコリー かつおだし	クリームシチュー ミモザサラダ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,コーン,牛乳,バター プロッコリー,卵 かつおだし
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	プリン	牛乳,卵
25日(土) 昼	にんじん たまねぎ キャベツ	煮込みそば 清し汁	中華めん,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン かつおだし	中華めん,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン かつおだし	焼きそば 清し汁	中華めん,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン かつおだし
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,キャベツ	五分かゆ,にんじん,たまねぎ,キャベツ	調理パン	パン
27日(月) 昼	たまねぎ にんじん きゅうり	肉と野菜あんかけ ごぼうサラダ 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,トマト ごぼう,にんじん,きゅうり かつおだし	豚肉,たまねぎ,にんじん,トマト ごぼう,にんじん,きゅうり かつおだし	ハヤシライス ごぼうサラダ 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト ごぼう,にんじん,きゅうり,ハム かつおだし
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	オートミールクッキー	オートミール,卵,バター,小麦粉,砂糖
28日(火) 昼	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	肉と野菜あんかけ さきぞみチーズ スープ	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン チーズ 豆腐,チンゲンサイ	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン チーズ 豆腐,チンゲンサイ	コロコロ豚豚風 チーズ春巻き 中華スープ	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,セロリ チーズ,春巻きの皮 豆腐,チンゲンサイ,えのき
おやつ		蒸しパン	HM粉	HM粉	オレンジゼリー	オレンジジュース,アガール,砂糖,ビスケット
29日(水) 昼	じゃがいも プロッコリー レタス	肉と野菜煮 スープ	にんじん,もやし,こまつな,豚ひき肉 じゃがいも	にんじん,もやし,こまつな,豚ひき肉 じゃがいも	焼肉,プロッコリー アーサ汁入りおからイリチー スープ	豚肉,プロッコリー おから,あおさ,にんじん,もやし,豚ひき肉 こまつな,じゃがいも
おやつ		野菜粥	にんじん,じゃがいも,こまつな	にんじん,じゃがいも,こまつな	ピザ風トースト	食パン,ケチャップ,ピーマン,たまねぎ,ペーコン,チーズ
30日(木)	<p>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。 (登園する場合は弁当持参をお願いします。)</p>					
31日(金)						

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています
☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています