



令和5年3月の予定献立表



ガジマル保育園



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	弁当会	ミルク ウインナーパイロール	牛乳、ウインナー	パイ生地	
2	木	パン、ツナじゃがグラタン、フルーツ レバーサラダ、わかめスープ	麦茶 みそおにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、 レバー、ヨーグルト、卵、	パン、じゃがいも、小麦粉、 米	グリーンピース、きゅうり、トマト、レタス、コーン、 わかめ、長ネギ、りんご、のり
3	金	ひな祭りちらしずし、白身魚フライ 菜の花和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ひなあられ	白身魚、卵、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、パン粉	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、い んげん、菜の花、えのき、みつば、もも缶
4	土	鶏の照焼き丼、フルーツ	ミルク 芋パン	鶏もも、牛乳	米、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、こねぎ、バナナ
6	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、 ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごぼ う、きゅうり、オレンジ
7	火	あわごはん、魚の黄身焼き 春野菜炒め、とろろ昆布汁、フルーツ	ミルク バナナケーキ	赤魚、卵、ベーコン、豆腐、 牛乳	米、あわ、小麦粉	キャベツ、アスパラ、カリフラワー、にんじん、と ろろ昆布、りんご、バナナ
8	水	あわごはん、イナムドッチ 人参シリシリ、ウサチ小、フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	豚肉、カステラかまぼこ、し らす、卵、ハム、牛乳、煮干し	米、あわ、こんにゃく	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、バナナ
9	木	誕生会	カルピス パースティケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵	パン、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、パイ
10	金	スパゲティミートソース サラダ、かぼちゃ豆乳スープ、フルー ツ	ミルク 鮭ごまおにぎり	豚ひき肉、粉チーズ、豆乳、 牛乳、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	保護者親睦会				
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 ポパイケーキ	豚ひき肉、チーズ、ヨーグル ト、牛乳、たまご	米、さつまいも、ホットケ ーキミックス	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、ほうれんそう
14	火	お別れパーティー(リクエストメニュー)				
15	水	納豆ごはん、魚のムニエル、フルーツ アスパラスープ、マカロニサラダ	ミルク サンドイッチ	納豆、赤魚、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、アスパラ、ブロッ コリー、赤ピーマン、オレンジ
16	木	グファン(あわごはん) ミナダル(豚の黒ごまだれ蒸し) 麩チャンプルー、ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、卵、ツナ水煮缶、牛乳	米、あわ、ごま、焼きふ、小 麦粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、パ イン
17	金	あわごはん、豆腐ハンバーグ、スープ キャベツとアスパラの炒め煮、フルー ツ	ミルク ペイクドポテト	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
18	土	やきそば、フルーツ	ミルク スティックパン	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、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	ミルク 芋ドーナツ	レバー、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがい もさつまいも、白玉粉	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
22	水	あわごはん、クープイリチー、みそ汁 かぼちゃのじゃこがらめ、フルーツ	ミルク ジャムサンド	豚肉、さつまいも揚げ、油揚げ、 しらす、牛乳	米、あわ、こんにゃく、パン	こんぶ、にんじん、かぼちゃ、だいこん、こまつ な、オレンジ
23	木	沖縄そば、こまつなの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、りん ご、塩昆布、にんじん、にら
24	金	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 サーターアランダギー	鶏もも、卵、ハム、豆腐、牛 乳	米、あわ、片栗粉、はるさ め、小麦粉	きゅうり、トマト、長ネギ、パイ
25	土	もずく丼、フルーツ	ミルク メロンパン	卵、豚ひき肉、豆腐、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
27	月	あわごはん、焼き肉、スープ ウカライリチー、フルーツ	ミルク コーンフレーク	牛肉、おから、豚ひき肉、牛 乳、ツナ水煮缶	米、あわ、じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、もやし、こまつな、りん ご
28	火	あわごはん、コロコロ酢鶏 チーズ春巻き、中華スープ、フルー ツ	ミルク 焼き芋	鶏肉、チーズ、豆腐、牛乳	片栗粉、米、さつまいも	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
29	水	菜の花カレー フルーツヨーグルト	ミルク ツナサンド	鶏もも、レバー、ヨーグル ト、牛乳、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、パン	たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、菜の花、 バナナ
30	木	次年度準備の為お弁当自参でお願いします				
31	金	次年度準備の為お弁当自参でお願いします				

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→白は菱の実で子孫繁栄を→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

ガジマル保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	献立	主な食材		献立	主な食材
	弁 当 会					
1日 (水) 昼	麩 ほうれんそう だいこん	麩と野菜煮 コーンスープ	焼きか,だいこん,にんじん,キャベツ スイートコーン			
おやつ		ツナと野菜のパン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,ほうれんそう			
2日 (木) 昼	卵黄 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		ツナとトマト煮 マッシュポテト スープ	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 カットわかめ,長ネギ
おやつ		納豆粥	五分かゆ,ゆきわり納豆,レタス		納豆粥	
3日 (金) 昼	白身魚 にんじん ほうれんそう	魚のケチャップ煮 スープ	白身魚,ケチャップ ほうれんそう,にんじん		魚のケチャップ煮 菜の花の卵とじ スープ	白身魚,ケチャップ 菜の花,卵,えのき ほうれんそう,にんじん
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク,牛乳	
4日 (土) 昼	麩 にんじん キャベツ	野菜のおろし煮 ポターージュ風	きゅうり,にんじん,糸かつお じゃがいも,牛乳		鶏と野菜煮 おろしきゅうり ポターージュ風	鶏もも,たまねぎ,にんじん きゅうり,糸かつお じゃがいも,牛乳
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし,牛乳,ツナ水煮缶,レタス		食パン耳なし,牛乳,ツナ水煮缶,レタス	
6日 (月) 昼	卵黄 トマト きゅうり	トマトの炒り卵 野菜のクタクタ煮	トマト,卵 にんじん,きゅうり		肉のトマト煮 スティック野菜風 卵スープ	牛肉,トマト,たまねぎ にんじん,きゅうり 卵,長ネギ
おやつ		オートミール粥	オートミール,牛乳		オートミール,牛乳	
7日 (火) 昼	白身魚 にんじん カリフラワー	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚,キャベツ,アスパラ,カリフラワー 絹ごし豆腐,にんじん		魚ののりやき 野菜のコロコロ煮 スープ	白身魚,小麦粉,あおのり キャベツ,アスパラ,カリフラワー 絹ごし豆腐,にんじん
おやつ		バナナおやき	バナナ,片栗粉		バナナおやき	
8日 (水) 昼	しらす こまつな コーン	人参リンジャー風煮 おろしきゅうり スープ	しらす,にんじん,卵 きゅうり,糸かつお		人参リンジャー風 おろしきゅうり スープ	しらす,にんじん,ほしひじき,にら,卵 きゅうり,糸かつお こまつな
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク,牛乳	
9日 (木) 昼	卵黄 ブロッコリー じゃがいも	ブロッコリーの卵とじ スープ	卵,ブロッコリー アスパラ,黄ピーマン		肉団子と野菜煮 ブロッコリーの卵とじ スープ	豚ひき肉,たまねぎ,MIXベジタブル 卵,ブロッコリー アスパラ,黄ピーマン
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉		じゃがおやき	
10日 (金) 昼	クリンピース かぼちゃ きゅうり	野菜のクタクタ煮 かぼちゃのスープ	キャベツ,きゅうり かぼちゃ,豆乳		肉団子煮 野菜のコロコロ煮 かぼちゃのスープ	豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ケチャップ キャベツ,きゅうり かぼちゃ,豆乳
おやつ		鮮粥	全かゆ,鮮		鮮粥	
11日 (土) 昼	豆腐 りんご たまねぎ	たまご粥 白和え	五分かゆ,卵 絹ごし豆腐,たまねぎ		もずく丼風 野菜の白和え	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン 黄ピーマン,絹ごし豆腐
おやつ		パン粥	食パン耳なし,たまねぎ		パン粥	
13日 (月) 昼	ヨーグルト トマト	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		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		パン粥	食パン耳なし,トマト,レタス		パン粥	
14日 (火) 昼	豆腐 トマト きゅうり	トマトの白和え スープ	絹ごし豆腐,トマト きゅうり,卵		鶏肉のトトロ煮 トマトの白和え スープ	鶏もも,片栗粉 絹ごし豆腐,トマト きゅうり,卵
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク,牛乳	
15日 (水) 昼	白身魚 ブロッコリー コーン	魚と野菜煮 炒り卵風	白身魚,アスパラ,ブロッコリー 卵,にんじん		魚ののり焼き 炒り卵風 スープ	白身魚,小麦粉,あおのり 卵,にんじん アスパラ,ブロッコリー
おやつ		ほうれんそうのおやき	ほうれんそう,スイートコーン,片栗粉		ほうれんそうのおやき	
16日 (木) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮缶,にんじん キャベツ,たまねぎ		ツナバーグ 野菜の卵とじ スープ	ツナ水煮缶,片栗粉 卵,にんじん,にら,もやし キャベツ,たまねぎ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク,牛乳	
17日 (金) 昼	豆腐 ほうれんそう じゃがいも	豆腐ハンバーグ風と野菜煮 スープ	沖繩豆腐,片栗粉,アスパラ,にんじん ほうれんそう,キャベツ		豆腐ハンバーグ風 野菜のコロコロ煮 スープ	沖繩豆腐,豚ひき肉,卵,ほしひじき,長ネギ,片栗粉 アスパラ,にんじん ほうれんそう,キャベツ
おやつ		じゃがいものおやき	じゃがいも,片栗粉		じゃがいものおやき	
18日 (土) 昼	しらす にんじん キャベツ	野菜の白和え 野菜のおかか煮	絹ごし豆腐,ピーマン,キャベツ たまねぎ,糸かつお		肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん,豚肉,長ネギ,えのき 絹ごし豆腐,ピーマン,キャベツ
おやつ		しらすのパン粥	食パン耳なし,しらす,にんじん		しらすのパン粥	
20日 (月) 昼	きな粉 にんじん キャベツ	野菜の白和え おろしきゅうり	絹ごし豆腐,にんじん,キャベツ きゅうり,糸かつお		野菜の白和え おろしきゅうり もずくスープ	絹ごし豆腐,にんじん,キャベツ きゅうり,糸かつお もずく,たまねぎ
おやつ		マッシュのきな粉和え	じゃがいも,牛乳,きな粉		マッシュポテトのきな粉団子	
22日 (水) 昼	しらす こまつな だいこん	炒り卵 スープ	卵,牛乳,にんじん だいこん,こまつな		肉と野菜煮 炒り卵 スープ	豚肉,にんじん 卵,牛乳 だいこん,こまつな
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,しらす,片栗粉		かぼちゃおやき	
23日 (木) 昼	豆腐 にんじん きゅうり	野菜入りうどん 野菜の白和え	ゆでうどん,にんじん 沖繩豆腐,きゅうり,赤ピーマン		肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん,豚肉,ねぎ 沖繩豆腐,きゅうり,赤ピーマン
おやつ		ポロポロジュシー風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん		ポロポロジュシー風	
24日 (金) 昼	豆腐 トマト きゅうり	トマトの白和え スープ	絹ごし豆腐,トマト きゅうり,卵		鶏肉のトトロ煮 トマトの白和え スープ	鶏もも,片栗粉 絹ごし豆腐,トマト きゅうり,卵
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳		コーンフレーク,牛乳	
25日 (土) 昼	豆腐 りんご たまねぎ	たまご粥 白和え	五分かゆ,卵 絹ごし豆腐,たまねぎ		もずく丼風 野菜の白和え	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン 黄ピーマン,絹ごし豆腐
おやつ		パン粥	食パン耳なし,たまねぎ		パン粥	
27日 (月) 昼	卵黄 トマト きゅうり	トマトの炒り卵 野菜のクタクタ煮	トマト,卵 にんじん,きゅうり		肉のトマト煮 スティック野菜風 卵スープ	牛肉,トマト,たまねぎ にんじん,きゅうり 卵,長ネギ
おやつ		オートミール粥	オートミール,牛乳		オートミール,牛乳	
28日 (火) 昼	白身魚 にんじん たまねぎ	魚と野菜煮 野菜の白和え	白身魚,チンゲンサイ 絹ごし豆腐,たまねぎ,ピーマン		魚の香味焼き 野菜の白和え スープ	白身魚,小麦粉,パセリ 絹ごし豆腐,たまねぎ,ピーマン チンゲンサイ,えのき
おやつ		野菜入り粥	五分かゆ,えだまめ冷,にんじん		野菜入り粥	
29日 (水) 昼	じゃがいも ブロッコリー レタス	野菜のおかか煮 スープ	糸かつお,ブロッコリー にんじん,こまつな		肉と野菜のトトロ煮 野菜のおかか煮 スープ	牛肉,レタス,片栗粉 糸かつお,ブロッコリー にんじん,こまつな
おやつ		パン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,たまねぎ,レタス		オープンサンド風	
30日 (木) 昼	次年度準備の為お弁当持参でお願いします					
おやつ	次年度準備の為お弁当持参でお願いします					
31日 (金) 昼	次年度準備の為お弁当持参でお願いします					
おやつ	次年度準備の為お弁当持参でお願いします					

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子