



令和6年3月の予定献立表

あじや保育園

ひな祭り



琉球料理の日
もっせんおめでとう!

日曜日	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	金	ひな祭り寿司、白身魚フライ 小松菜のおかか和え すまし汁、フルーツ	ミルク ひなあられ	卵、白身魚、糸かつお、豆腐、牛乳	米、片栗粉、小麦粉、パン粉	にんじん、しいたけ、かんぴょう、れんこん、こまつな、菜の花、赤ピーマン、長ネギ、パイン	
2	土	おにぎり、豚汁	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、パン	だいこん、にんじん、こねぎ、たまねぎ	
4	月	あわごはん、豆腐ハンバーグ 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、豆乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、長ネギ、ひじき、はくさい、オクラ、えのき、こまつな、りんご、ほうれんそう	
5	火	あわごはん、コロコロ豚風 チーズ春巻き、みそ汁、フルーツ	ミルク ボンデケーキ	鶏肉、チーズ、牛乳、粉チーズ	米、あわ、片栗粉、春巻きの皮、白玉粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、かぼちゃ、はくさい、オレンジ	
6	水	スパゲティミートソース、ポテトサラダ キャベツスープ、フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、しらす	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、パイン、こまつな、焼きのり	
7	木	あわごはん、イナムドッチ 人参シシリー、ウサチ小、フルーツ	ミルク アガラサー	豚肉、カステラかまぼこ、卵、ツナ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、強力粉	しいたけ、たけのこ、にんじん、ひじき、にら、もずく、きゅうり、トマト、りんご	
8	金	あわごはん、サバの竜田揚げ いんげんのごま和え、すまし汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	さば、豆腐、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、ごま、HM粉	さいいんげん、にんじん、こまつな、パイン	
9	土	二色丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	米、パン	ほうれんそう、バナナ	
11	月	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 大学芋	白身魚、ハム、牛乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、さつまいも、ごま	アスパラ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、りんご	
12	火	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、パン	こねぎ、ふだんそう、にんじん、きゅうり、オレンジ	
13	水	キーマカレー フルーツヨーグルト	ミルク コーンフレーク	豚ひき肉、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、りんご、バナナ、みかん缶、もも缶	
14	木	タコライス、フライドポテト コンソメスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、牛乳	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、キャベツ、コーン、パイン	
15	金	弁当会	ミルク アメリカンドック	牛乳、ウインナー、卵	HM粉		
16	土	大根キーマカレー、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	米、パン	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、バナナ	
18	月	もずく丼、ごぼうサラダ アサ汁、フルーツ	ミルク いももち	卵、豚ひき肉、ハム、豆腐、牛乳	米、片栗粉、じゃがいも	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、あおさ、りんご	
19	火	あわごはん、レバニラ炒め 小松菜和え、みそ汁、フルーツ	ミルク かぼちゃのパウンドケーキ	レバー、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、小麦粉	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、菜の花、赤ピーマン、だいこん、えのき、オレンジ、かぼちゃ	
21	木	パン、鶏グラタン、ミモザサラダ、 コンソメスープ、フルーツ (リクエストメニュー)	麦茶 アイスクリーム	鶏肉、牛乳、チーズ、卵、アイス クリーム	パン、小麦粉、コーンフレーク	ブロッコリー、コーン、たまねぎ、パイン	
22	金	グファン(あわごはん)、沖縄風煮付け ウサチ小(グワウ) ウシル(汁物)、フルーツ	ミルク ちんすこう	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	だいこん、こんが、いんげん、こまつな、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、パイン	
23	土	やしそば、フルーツ	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、バナナ	
25	月	カレーライス、カリフラワーサラダ フルーツ	ミルク 蒸しパン	豚肉、ハム、牛乳、豆乳	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、カリフラワー、アスパラ、コーン、オレンジ	
26	火	あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ煮 みそ汁、フルーツ	ミルク サーターアランダギー	豚肉、さつまいも、油揚げ、しらす、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	こんが、かぼちゃ、だいこん、こまつな、パイン	
27	水	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 スイートポテト	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	ごぼう、いんげん、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、パイン	
28	木	わかめごはん、鶏のチーズフライ キャロットサラダ、フルーツ	ミルク タンナファクルー	鶏肉、卵、粉チーズ	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも	わかめ、にんじん、キャベツ、レーズン、ブロッコリー、りんご	
29	金	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。)					
30	土						

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <寿司>

ひな祭りの節句や卒業・入学などのお祝いのお席ではおすしがよく作られます。おすしには伝統的なものから現代風のものまでいろいろあり、世界中で親しまれています。種類も、魚を乗せたにぎりずしや具を乗せたり混ぜ込んだりするちらしずし、のりで巻いた巻きずし、いなりずし、押しずしなどたくさんありますね。冷蔵庫のなかった昔は、日持ちするよう植物の葉で包んだり、塩や酢でしめた魚や甘辛く煮た野菜などが具に使われていました。最近では創作寿司として魚だけでなく肉やチーズ、果物など、形も味もユニークなおすしが各国で生まれ、楽しまれています。みんなはどんなおすしが好きですか？



令和6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	主な食材		献立	主な食材
1日 (金) 昼	豆腐 にんじん ほうれんそう	魚と野菜煮 スープ	白身魚,こまつな,赤ピーマン 豆腐,にんじん		白身魚フライ 野菜のおかか煮 清し汁	白身魚,小麦粉,パン粉,卵 こまつな,菜の花,赤ピーマン,糸かつお かつおだし,豆腐,長ネギ
おやつ		蒸しパン	HM粉		ひなあられ	ひなあられ,牛乳
2日 (土) 昼	じゃがいも にんじん だいこん	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,じゃがいも,だいこん,豆腐,にんじん かつおだし		おにぎり 豚汁	米,ふりかけ 豚肉,じゃがいも,だいこん,豆腐,にんじん,こねぎ
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
4日 (月) 昼	豆腐 ほうれんそう はくさい	豆腐ハンバーグ 野菜煮 みそ汁	豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,たまねぎ,長ネギ,ひじき,片栗粉 はくさい,オクラ,えのき じゃがいも,こまつな,みそ		豆腐ハンバーグ 山海和え みそ汁	豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,たまねぎ,長ネギ,卵,ひじき,片栗粉 はくさい,オクラ,えのき じゃがいも,こまつな,みそ
おやつ		ほうれんそう入り蒸しパン	ほうれんそう, HM粉		ポパイケーキ	ほうれんそう, 豆乳, 卵, HM粉
5日 (火) 昼	ささ身 かぼちゃ はくさい	鶏と野菜のトトロ煮 ささみチーズ みそ汁	鶏肉,片栗粉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,セロリ チーズスティック かぼちゃ,はくさい,みそ		コロコロ酢豚風 チーズ春巻き みそ汁	鶏肉,片栗粉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,セロリ チーズスティック,春巻きの皮 かぼちゃ,はくさい,みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		ボンデケーキ	白玉粉, HM粉, 粉チーズ
6日 (水) 昼	たまねぎ こまつな キャベツ	煮込みスパゲティ 野菜煮 キャベツスープ	スパゲティ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, たまねぎ, にんじん じゃがいも, きゅうり キャベツ, コーン		スパゲティミートソース ポテトサラダ キャベツスープ	スパゲティ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, たまねぎ, にんじん じゃがいも, きゅうり, ハム キャベツ, コーン
おやつ		野菜入りおじや	こまつな, にんじん, たまねぎ		しらすこまつなおにぎり	しらす, こまつな
7日 (木) 昼	にんじん トマト きゅうり	イナムドゥチ 人参シソリー 野菜煮	豚肉, たけのこ, にんじん, みそ にんじん, ひじき, にら, ツナ缶 もずく, きゅうり, トマト		イナムドゥチ 人参シソリー もずくの和え物	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, 卵, ツナ缶 もずく, きゅうり, トマト
おやつ		蒸しパン	HM粉		アガラサー	強力粉, 黒糖, B.P, 牛乳
8日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚, にんじん, 豆腐, こまつな かつおだし		サバの竜田揚げ いんげんのごま和え 清し汁	さば, しょうゆ, 片栗粉, 油 さやいんげん, にんじん, ごま かつおだし
おやつ		ヨーグルト入り蒸しパン	ヨーグルト, HM粉		ヨーグルトスコーン	ヨーグルト, HM粉
9日 (土) 昼	かぼちゃ ほうれんそう だいこん	二色丼風 清し汁	五分かゆ, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, ほうれんそう かつおだし		二色丼	豚ひき肉, 鶏ひき肉, ほうれんそう
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
11日 (月) 昼	白身魚 ブロッコリー さつまいも	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚, アスパラたまねぎ, にんじん, ブロッコリー かつおだし		魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	白身魚, 小麦粉 マカロニ, ハム, アスパラ, たまねぎ, にんじん, マヨネーズ ブロッコリー, しめじ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		大学芋	さつまいも, さとう, しょうゆ, ごま, 油
12日 (火) 昼	にんじん きゅうり 豆腐	煮こみそば ふだん草の白和え	沖繩そば, 豚肉, こねぎ ふだん草, にんじん, きゅうり, 豆腐		沖縄そば ふだん草の白和え	沖縄そば, 豚肉, かまぼこ, こねぎ ふだん草, にんじん, きゅうり, 豆腐
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
13日 (水) 昼	たまねぎ にんじん じゃがいも	肉と野菜あん 清し汁	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, りんご, 片栗粉 かつおだし		キーマカレー フルーツヨーグルト	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, じゃがいも, りんご ヨーグルト, パナナ, みかん缶, もも缶
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	コーンフレーク, 牛乳
14日 (木) 昼	にんじん たまねぎ キャベツ	タコライス風 スープ	五分かゆ, 豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, レタス, トマト キャベツ, コーン, じゃがいも		タコライス フライドポテト スープ	豚ひき肉, たまねぎ, にんじん, レタス, トマト, チーズ じゃがいも キャベツ, コーン
おやつ		蒸しパン	HM粉		蒸しパン	HM粉
15日 (金) 昼	弁当会					
おやつ		ウィンナー入り蒸しパン	ウィンナー, HM粉		アメリカンドック	ウィンナー, HM粉, 牛乳, 卵
16日 (土) 昼	にんじん トマト だいこん	野菜のそぼろあん 清し汁	だいこん, にんじん, 豚ひき肉 かつおだし		大根キーマカレー	豚ひき肉, 鶏ひき肉, だいこん, にんじん, トマト
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
18日 (月) 昼	豆腐 じゃがいも きゅうり	もずく丼風 野菜煮 清し汁	五分かゆ, 豚ひき肉, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, 片栗粉 ごぼう, にんじん, きゅうり かつおだし, 豆腐		もずく丼 ごぼうサラダ アース汁	もずく, 豚, 豚ひき肉, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, 片栗粉 ごぼう, にんじん, きゅうり, ハム あおき, 豆腐
おやつ		ふかし芋	じゃがいも		いもち	じゃがいも, 片栗粉
19日 (火) 昼	にんじん かぼちゃ だいこん	肉と野菜あん 野菜煮 みそ汁	レバー, にら, にんじん, もやし, 黄ピーマン, 片栗粉 こまつな, 赤ピーマン だいこん, みそ		レバーニラ炒め 和え物 みそ汁	レバー, 片栗粉, にら, にんじん, もやし, 黄ピーマン こまつな, 菜の花, 赤ピーマン だいこん, えのき, みそ
おやつ		かぼちゃ入り蒸しパン	かぼちゃ, HM粉		かぼちゃのパウンドケーキ	小麦粉, B.P, 卵, かぼちゃ
21日 (木) 昼	にんじん ブロッコリー たまねぎ	鶏と野菜のケチャップ煮 野菜煮 スープ	鶏肉, マカロニ, たまねぎ, にんじん, しめじ, ケチャップ, 片栗粉 ブロッコリー コーン, たまねぎ		鶏クラタン ミモザサラダ スープ	鶏肉, マカロニ, たまねぎ, にんじん, しめじ, チーズ, 牛乳 ブロッコリー, 卵, マヨネーズ コーン, たまねぎ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳		アイスクリーム	アイスクリーム, コーンフレーク
22日 (金) 昼	だいこん にんじん こまつな	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉, だいこん, こまつな, にんじん, きゅうり キャベツ, たまねぎ, みそ		沖縄風煮付け 和え物 みそ汁	豚肉, だいこん, こんにゃく, 厚揚げ こまつな, きゅうり, にんじん キャベツ, たまねぎ, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		ちんすこう	小麦粉, ラード, 砂糖
23日 (土) 昼	キャベツ にんじん たまねぎ	煮こみそば 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		焼きそば	中華めん, 豚肉, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ピーマン
おやつ		調理パン	パン		調理パン	パン
25日 (月) 昼	じゃがいも にんじん カリフラワー	肉と野菜あん 清まし汁	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, カリフラワー, 片栗粉 かつおだし		カレーライス カリフラワーサラダ	豚肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, グリーンピース カリフラワー, アスパラ, コーン, ハム
おやつ		バナナ入り蒸しパン	HM粉, バナナ, 豆乳		バナナ入り蒸しパン	HM粉, バナナ, 豆乳
26日 (火) 昼	かぼちゃ だいこん こまつな	クープイリチーのきざみ煮 かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁	こんぶ, 豚肉, さつま揚げ, 油揚げ しらす, かぼちゃ だいこん, こまつな, みそ		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, こんにゃく, さつまあげ, 油揚げ しらす, かぼちゃ だいこん, こまつな, みそ
おやつ		蒸しパン	HM粉		サーターアングキー	小麦粉, B.P, さとう, 卵
27日 (水) 昼	からしな にんじん だいこん	肉と野菜のきざみ煮 野菜煮 みそ汁	豚肉, ごぼう, さやいんげん からしな, にんじん, 豆腐, ツナ缶 だいこん, 長ネギ, みそ		ごぼうの肉巻き シマナーチャンプルー みそ汁	豚肉, ごぼう, さやいんげん からしな, にんじん, 豆腐, ツナ缶 だいこん, 長ネギ, みそ
おやつ		ふかし芋	さつまいも		スイートポテト	さつまいも, さとう, バター, ごま
28日 (木) 昼	にんじん キャベツ ブロッコリー	肉と野菜煮 スープ	鶏肉, にんじん, キャベツ, ブロッコリー じゃがいも		鶏のチーズフライ キャロットサラダ スープ	鶏肉, 小麦粉, 卵, パン粉, 粉チーズ にんじん, キャベツ, レーズン じゃがいも, ブロッコリー
おやつ		蒸しパン	HM粉		タンナファクルー	小麦粉, 黒糖, B.P, 卵
29日 (金) 昼	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。					
おやつ	(登園する場合は弁当持参をお願いします。)					
30日 (土) 昼	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。					
おやつ	(登園する場合は弁当持参をお願いします。)					

☆主食(おかず)、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