



### 3月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

平成28年

日曜日	朝のおやつ	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	火	はちや棒 ご飯 サバの味噌煮 果物 ひじき炒め ソーメン汁	小倉パンケーキ 牛乳	サバ ひじき 豚肉 小倉あん 牛乳	白米 ソーメン しらたき	大根 青しそ 人参 ねぎ たら 果物
2	水	ごまウエ ハース ご飯 冬瓜そぼろ煮 果物 チーズちくわ揚げ ゆし豆腐	プリン クラッカー	豚ばら肉 チーズ ちくわ プリン 卵 ゆし豆腐	白米 クラッカー	冬瓜 人参 いんげん トマト ねぎ 果物
3	木	ひなあ られ 散らし寿司 から揚げチキン 果物 とうろ昆布のすまし汁	いちごケーキ カルピス	卵 ツナ缶 鶏肉 昆布 牛乳	白米 麩	人参 きぬさや ねぎ れんこん 果物
4	金	ヨーグルト あわご飯 鮭のマリネ 果物 南瓜サラダ みそ汁	白玉ぜんざい お茶	鮭 卵 厚揚げ 金時豆	白米 あわ 押し麦 白玉粉	レタス 胡瓜 トマト 南瓜 果物 ねぎ しめじ 果物
5	土	フルーツ グラノーラ 焼きそば 胡瓜の和え物 果物 豆腐のみそ汁	ビスコ チーズ 牛乳	豚肉 ちくわ チーズ ワカメ 木綿豆腐 牛乳	中華麺 ビスコ	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 胡瓜 果物
7	月	クラッカー 麦ご飯 魚フライ 果物 麩チャンブルー 冬瓜のみそ汁	ふかし芋 牛乳	白身魚 卵 豚肉 アーサ 牛乳	白米 車麩 さつま芋	トマト キャベツ たら 玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ 果物
8	火	小魚 もずく丼ぶり トマトの和え物 ヨーグルトあえ かき玉汁	ちんすこう りんご 牛乳	もずく ツナ缶 卵 豚ミンチ ヨーグルト 牛乳 枝豆	白米 ちんすこう	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン たら 果物 トマト
9	水	せんべい ご飯 レバーのから揚げ 果物 マカロニサラダ みそ汁	チョコチップ 蒸しパン 牛乳	豚レバー 卵 牛乳 油揚げ	白米 マカロニ チョコ	ブロッコリー 胡瓜 人参 えのき 小松菜 果物
10	木	ヤクルト	お別れ会(バイキング)			
11	金	グレープ ゼリー ご飯 納豆みそ 果物 筑前煮 胡瓜スティック うどん汁	ホットドック 牛乳	鶏肉 納豆 油揚げ ウインナー 卵 牛乳	白米 うどん パン	大根 人参 ごぼう 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ 果物 胡瓜
12	土	黒糖 フーチパージュシー 和え物 果物 鶏汁	タンナファクルー レーズン 牛乳	ツナ缶 ひじき ちくわ 鶏肉 牛乳	白米 こんにやく タンナファクルー	人参 よもぎ 胡瓜 冬瓜 ねぎ コーン
14	月	スルメ パセリご飯 ハッシュドビーフ 果物 ブロッコリーサラダ ワカメスープ	ココアマシュマロ おこし 牛乳	牛肉 ワカメ 牛乳	白米 マシュマロ コーンフレーク	しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン 果物 ねぎ ブロッコリー
15	火	シークアー サーゼ リー ゆかりご飯 魚の西京焼 果物 クーパイリチー 冬瓜の清まし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	メカジキ 豚肉 昆布 牛乳 絹豆腐	白米 こんにやく	トマト 切干大根 果物 たら 人参 冬瓜 小松菜
16	水	プリン チーズバーガー 果物 野菜サラダ コンソメスープ	ポーク青菜 おにぎり 牛乳	合挽き 卵 牛乳 チーズ ポーク	白米 パン	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 コーン パセリ 果物 からし菜
17	木	チョコウエ ハース ご飯 豚カツ 果物 もずく酢 みそ汁	スイートポテト 牛乳	豚肉 もずく 厚あげ 牛乳	白米 さつま芋	胡瓜 えのき ねぎ トマト 果物
18	金	はちや棒 ごはん ポテトミート焼き 果物 ほうれん草の和え物 豆腐のみそ汁	くずもち 牛乳	合挽き 絹豆腐 チーズ 牛乳	白米 じゃが芋 芋くず	玉ねぎ セロリ 人参 ほうれん草 えのき コーン ねぎ 果物
19	土	かりんとう ふりかけご飯 豆腐チャンブルー 果物 胡瓜の和え物 かき玉汁	黒棒 チーズ 牛乳	豚肉 厚揚げ ツナ缶 卵 牛乳 チーズ	白米 黒棒	キャベツ 玉ねぎ 人参 たら 胡瓜 しそ 果物 小松菜
22	火	スティック ドーナツ 玄米ご飯 鮭のマヨチーズ焼き 果物 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	ポテトフライ 牛乳	鮭 ツキアゲ 牛乳 油揚げ	白米 じゃが芋 こんにやく 玄米	ごぼう 人参 コーン しめじ 白菜 ねぎ たら
23	水	ヤクルト 三枚肉そば 生酢 果物 金時豆の甘煮	ジュシー おにぎり するめ	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 ひじき 金時豆 するめ	白米 沖縄そば	ねぎ 胡瓜 大根 人参 たら 果物
24	木	オレンジ ゼリー 大根チキンカレー ツナサラダ 果物 キャベツスープ	チョコケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ツナ缶 牛乳	白米 じゃが芋 チョコ	玉ねぎ 大根 人参 果物 グリーンピース キャベツ 胡瓜 ピーマン
25	金	ごまウエ ハース ご飯 きびなごのから揚げ 果物 豆腐チャンブルー みそ汁	ジャムサンド 牛乳	きびなご 豚肉 木綿豆腐 牛乳	白米 パン	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ たら しめじ 冬瓜 ネギ 果物
26	土	黒糖	卒園式(お弁当)			
28	月	クラッカー タコライス 南瓜の煮物 果物 もずくスープ	コーンフレーク 牛乳	合挽 卵 牛乳 もずく チーズ	白米 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ 果物
29	火	飲むヨー グルト ご飯 サバのカレー揚げ 果物 肉じゃが ゆし豆腐	ちんびん 牛乳	サバ 豚肉 ゆし豆腐 牛乳	白米 しらたき じゃが芋	ブロッコリー 玉ねぎ グリーンピース 人参 ねぎ 果物

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 3月21日(月)春分の日でお休みです。

※ 3月30日(水)31日(木)は新年度準備の為お休みです。



3月

## 3月離乳食予定献立表



平成28年

西原白百合保育園

日曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
調理形態	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ソーメン汁	軟飯 魚のおろし煮 果物 人参炒め煮 ソーメン汁	小倉 パンケーキ
2 水	つぶし粥 冬瓜ペースト 果汁 魚のすり流し すましスープ	全粥 冬瓜と鶏肉のつぶし煮 果物 魚のトマトつぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 冬瓜と鶏肉の煮物 果物 魚のトマト煮 ゆし豆腐	ヨーグルト ビスケット
3 木	つぶしじゅーしー 野菜ペースト 果汁 すましスープ	ジューシー 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 すまし汁	ジューシー 鶏肉の野菜煮 果物 すまし汁	いちご パンケーキ
4 金	あわつぶし粥 魚と野菜のすり流し 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	あわ全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 南瓜サラダ みそ汁	あわ軟飯 魚の野菜煮 果物 南瓜サラダ みそ汁	ぜんざい
5 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 きゅうりの和え物 すましスープ	軟飯 鶏肉のつぶし煮物 果物 胡瓜のつぶし和え物 みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 胡瓜の和え物 みそ汁	ビスケット チーズ
7 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 トマトペースト 野菜スープ	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 つぶしトマトあえ みそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 トマト和え みそ汁	リンゴの コンポート
8 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 麩チャンブルーマッシュ 冬瓜スープ	麦全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 つぶし麩チャンブルーマッシュ 冬瓜のすまし汁	麦軟飯 魚のトマト煮 果物 麩チャンブルーマッシュ 冬瓜のすまし汁	ふかし芋
9 水	つぶし粥 ブロッコリーペースト 果汁 マカロニサラダマッシュ オニオンスープ	全粥 レバーのつぶし煮 果物 マカロニサラダマッシュ みそ汁	軟飯 レバー煮込み 果物 マカロニサラダ みそ汁	ココア 蒸しパン
10 木	お別れ会 & お誕生会			
11 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ うどんすり流し汁	つぶし納豆全粥 つぶし筑前煮 果物 胡瓜のおろしあえ つぶしうどん汁	納豆軟飯 筑前煮 果物 胡瓜の和え物 うどん汁	ジャムパン
12 土	人参つぶし粥 和え物マッシュ 果汁 野菜スープ	ジューシー つぶし和え物 果物 鶏汁	ジューシー 和え物 果物 鶏汁	ビスケット レーズン
14 月	つぶしパセリ粥 野菜ミルク煮マッシュ 果汁 ブロッコリーペースト すましスープ	パセリ全粥 つぶしミルク煮 果物 つぶしブロッコリーサラダ すまし汁	パセリ軟飯 ミルク煮 果物 ブロッコリーサラダ すまし汁	コーン フレーク
15 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 切干大根ペースト 冬瓜スープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根イリチーフつぶし煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 切干大根イリチーフ煮 冬瓜のすまし汁	豆腐おやき
16 水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ 野菜スープ	全粥 野菜のそぼろつぶし煮 果物 つぶし野菜サラダ コンソメスープ	軟飯 野菜のそぼろ煮 果物 野菜サラダ コンソメスープ	じゅーしー
17 木	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 ほうれん草マッシュ 豆腐のすり流し汁	コーン全粥 じゃが芋のつぶし煮 果物 ほうれん草のつぶしあえ 豆腐のすまし汁	コーン軟飯 じゃが芋の煮物 果物 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁	ミルクもち
18 金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ すましスープ	全粥 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え みそ汁	軟飯 鶏肉のトマト煮 果物 胡瓜の和え物 みそ汁	オートミール パンケーキ
19 土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 胡瓜のおろしあえ 小松菜スープ	全粥 野菜チャンブルーマッシュつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 小松菜のみそ汁	軟飯 野菜チャンブルーマッシュ煮 果物 胡瓜の和え物 小松菜のみそ汁	ビスケット チーズ
22 火	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 果汁 人参ペースト 白菜スープ	全粥 鮭の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 鮭の野菜煮 果物 人参きんぴら 白菜のみそ汁	じゃが芋 おやき
23 水	うどんすり流し汁 和え物マッシュ 果汁	煮込つぶしみうどん つぶし和え物 果物 つぶし金時豆の甘煮	煮込みうどん 和え物 果物 金時豆の甘煮	じゅーしー おにぎり
24 木	つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト 果汁 トマトサラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶしシチュー 果物 つぶしトマトサラダ すまし汁	軟飯 シチュー 果物 トマトサラダ すまし汁	ココア パンケーキ
25 金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 キャベツペースト 冬瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 キャベツのつぶし煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 煮魚 果物 キャベツのやわらか煮 冬瓜のみそ汁	ジャムサンド
26 土	卒園式(お弁当)			
28 月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜の煮物 コンソメスープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 コンソメスープ	コーンフレーク ミルク
29 火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 じゃが芋ペースト すましスープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶし肉じゃが ゆし豆腐	軟飯 魚の煮つけ 果物 肉じゃが ゆし豆腐	ちんぴん

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

※ 3月21日(月)春分の日でお休みです。

※ 3月30日(水)31日(木)新年度準備の為お休みです。

