

平成31年



3月幼児食予定献立表



西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ	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	金	ひな あられ	雛ちらし寿司 から揚げチキン ブロッコリーソテー 果物 あさり汁	チーズクラッカー カルピス	鶏肉 牛乳 ツナ缶 卵 あさり	白米 クラッカー 人参 レンコン 椎茸 絹さや ブロッコリー コーン 果物 ねぎ	
2	土	小魚	ご飯 豆腐チャンプルー 果物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	黒棒 チーズ 牛乳	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ チーズ 牛乳	白米 黒棒 ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 しそ 果物 には	
4	月	かりんとう	もずくどんぶり ポテトサラダ 果物 ゆし豆腐	くずもち 牛乳	もずく 豚ミンチ 牛乳 きなこ ゆし豆腐 卵	白米 芋くず じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 果物 ねぎ	
5	火	ヨーグルト	ご飯 鮭のオーロラソース焼き 果物 きんぴらごぼう みそ汁	ジャムサンド 牛乳	鮭 ツキアゲ 油揚げ 牛乳	白米 パン トマト ごぼう 人参 には ねぎ 果物 しめじ 小松菜	
6	水	果汁	中華ラーメン 果物 小松菜の白和え 野菜かき揚げ	鮭おにぎり 牛乳	豚肉 ナルト ツナ缶 木綿豆腐 鮭 牛乳	白米 ラーメン さつま芋 コーン 玉葱 長ネギ 人参 小松菜 果物 水菜	
7	木	ヤクルト	ゆかりご飯 サバの香味焼 果物 南瓜の煮物 アーサ汁	ポテトフライ 牛乳	サバ 絹豆腐 豚肉 アーサ 牛乳	白米 こんにやく フライドポテト ブロッコリー 南瓜 人参 玉葱 かいわれ 果物 椎茸	
8	金	ブルーン	ご飯 豚カツ 果物 麩チャンプルー なめこ汁	ちんぴん 牛乳	豚肉 卵 ツキアゲ 牛乳	白米 車麩 には キャベツ 人参 もやし なめこ 白菜 ねぎ 白菜	
9	土	クラッカー	炊き込みご飯 ほうれん草の和え物 果物 豚汁	はちやぐみ レーズン 牛乳	ツナ缶 ちくわ 豚肉 牛乳	白米 はちやぐみ こんにやく 人参 大根 ごぼう ほうれん草 ねぎ 椎茸 果物	
11	月	チョコウエ ハース	ビーフカレー 野菜サラダ ヨーグルトあえ コンソメスープ	南瓜ドーナツ 牛乳	牛肉 卵 絹豆腐 牛乳 ヨーグルト	白米 じゃが芋 人参 胡瓜 果物 コーン レタス 玉ねぎ トマト ブロッコリー パセリ	
12	火	グレープゼ リー	玄米ご飯 秋刀魚の蒲焼 果物 もずく酢 イナムドゥチ	ぜんざい せんべい	秋刀魚 もずく かまぼこ 豚肉 金時豆	白米 せんべい こんにやく 押し麦 トマト 胡瓜 椎茸 ねぎ 果物	
13	水	ビスコ	ひじきミートスパゲティ 果物 キャベツのツナ和え かき玉汁	ワカメおにぎり 枝豆	合挽き 卵 ツナ缶 ひじき ワカメ 枝豆	スパゲティ 白米 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース ねぎ 胡瓜 トマト 果物	
14	木	小魚	お別れバイキング				
15	金	せんべい	麦ご飯 魚のもみじ焼き 果物 クープイリチー うどん汁	ココアマシュマロ おこし 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 卵 牛乳	白米 うどん オートミール こんにやく マシュマロ コーンフレーク ブロッコリー 切干大根 人参 には ねぎ 果物	
16	土	レーズン	豚肉の生姜焼き丼 果物 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	タンナファクルー チーズ 牛乳	豚肉 カニ棒 木綿豆腐 牛乳 チーズ	白米 春雨 タンナファクルー 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 胡瓜 果物	
18	月	ビスケット	タコライス 南瓜サラダ 果物 すまし汁	セサミケーキ 牛乳	合挽 チーズ 卵 ワカメ 牛乳	白米 玉葱 人参 南瓜 ピーマン トマト レタス えのき 果物	
19	火	オレンジゼ リー	あわご飯 ワカサギの唐揚げ 果物 ひじき炒め 味噌汁	ヒラヤーチー 牛乳	ワカサギ ひじき 豚肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	白米 こんにやく あわ コーン 人参 には ねぎ 果物 白菜	
20	水	果汁	チーズハンバーガー ブロッコリーサラダ 果物 野菜スープ	昆布おにぎり 胡瓜スティック	合挽 卵 ベーコン チーズ 昆布	白米 パン 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー セロリ キャベツ 果物	
22	金	かりんとう	ご飯 サバの味噌煮 果物 人参しりしり 五目鶏汁	プリン クラッカー	サバ ベーコン プリン 卵 鶏肉	白米 こんにやく クラッカー 小松菜 人参 玉葱 冬瓜 ねぎ 果物 長ネギ	
23	土	ごまウエ ハース	卒園式(お弁当)				
25	月	フルーツグ ラノーラ	パン ホワイトシチュー 果物 ケチャップウインナー マカロニサラダ	みそおにぎり 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	白米 じゃが芋 マカロニ パン 人参 玉ねぎ グリーンピース レタス 胡瓜 果物	
26	火	ヨーグルト	ご飯 魚の天ぷら 果物 しゃぶしゃぶサラダ 味噌汁	アガラサー 牛乳	白身魚 豚肉 牛乳 卵 厚揚げ	白米 コーン レタス 胡瓜 ビーマン 白菜 ねぎ 果物	
27	水	ヤクルト	三枚肉そば かみかみあえ 果物 金時豆の甘煮	ジュシー おにぎり 小魚	三枚肉 かまぼこ 金時豆 ひじき ツナ缶 小魚	沖繩そば 白米 ねぎ 胡瓜 大根 には キャベツ 果物 人参	
28	木	はちや棒	麦ご飯 ユーリンチー 果物 ナムル キャベツのみそ汁	チョコチップ ケーキ 牛乳	鶏肉 ツナ缶 牛乳 油揚げ	白米 押し麦 チョコ 長ネギ もやし ホウレン草 人参 キャベツ 果物	

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 21日(木)春分の日でお休みです。

※ 29日30日は新年度準備のためお休みです。





3月離乳食予定献立表



西原白百合保育園

平成31年

日曜日	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	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしサラダ ソーメン汁	軟飯 鶏肉の柔らかく煮 果物 サラダ ソーメン汁	小倉 パンケーキ	
2	土	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 野菜つぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ みそ汁	軟飯 野菜チャンドー煮 果物 胡瓜の和え物 みそ汁	ビスケット チーズ	
4	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ポテトサラダマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトサラダ ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ポテトサラダ ゆし豆腐	ミルクもち	
5	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト 小松菜スープ	全粥 白身魚のつぶしトマト煮 果物 人参つぶし煮 みそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 人参きんぴら みそ汁	ジャムパン	
6	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 さつま芋ペースト 小松菜の和え物マッシュ	煮込みうどん 小松菜のつぶし白和え 果物 さつま芋ペースト	煮込みうどん 小松菜の白和え 果物 ふかし芋	鮭おにぎり	
7	木	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のつぶし煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 南瓜の煮物 すまし汁	じゃが芋 おやき	
8	金	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 ナムルマッシュ すましスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 つぶしナムル すまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ナムル すまし汁	チーズ パンケーキ	
9	土	人参つぶし粥 果汁 ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ	フーチパージュシー 果物 ほうれん草のつぶし和え物 みそ汁	ジュシー 果物 ほうれん草の和え物 みそ汁	ビスケット レーズン	
11	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 つぶしミルク煮 ヨーグルト 野菜つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ミルク煮 ヨーグルトあえ 野菜サラダ オニオンスープ	南瓜おやき	
12	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 胡瓜のおろしあえ すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 胡瓜のつぶし和え物 みそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 胡瓜の和え物 みそ汁	ぜんざい	
13	水	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 果汁 キャベツ和えマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のミルク煮 果物 つぶしキャベツの和え物 オニオンスープ	軟飯 鶏肉のトマトつぶし煮 果物 キャベツの和え物 オニオンスープ	豆腐お焼き	
14	木	お別れバイキング				
15	金	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 切り干し大根ペースト すましスープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 切り干し大根つぶし煮 うどん汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 切干大根イリチー煮 うどん汁	オートミール パンケーキ	
16	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 おろし胡瓜 すまし汁	全粥 野菜のつぶし煮 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	軟飯 野菜のやわらか煮 果物 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	ビスケット チーズ	
18	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜の煮物 野菜スープ	全粥 ササミのつぶし野菜煮 果物 南瓜の煮物 野菜スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜の煮物 野菜スープ	ヨーグルト	
19	火	つぶし粥 魚のすりながし 果汁 人参ペースト 白菜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 魚の煮物 果物 人参炒め煮 白菜のみそ汁	ヒラヤーチー	
20	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーサラダマッシュ 野菜スープ	軟飯 野菜つぶし煮 果物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	軟飯 そぼろ煮 果物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ	昆布 おにぎり	
22	金	つぶし粥 魚のすりながし汁 果物 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 人参つぶし粥 冬瓜のすまし汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 人参ししり煮 冬瓜のすまし汁	ヨーグルト ビスケット	
23	土	卒園式 (お弁当)				
25	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト 野菜スープ	全粥 ササミの野菜つぶし煮 果物 南瓜煮物 野菜スープ	軟飯 ササミの野菜煮 果物 南瓜煮物 野菜スープ	ジャムパン	
26	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 つぶしサラダ 白菜スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 つぶしサラダ 白菜のみそ汁	軟飯 魚のコーン煮 果物 サラダ みそ汁	蒸しパン	
27	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 野菜つぶしあえ 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 野菜の和え物 豆腐のすまし汁	ジュシー おにぎり	
28	木	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 白菜スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 麩チャンブルーつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 麩チャンブルー煮 白菜のみそ汁	ちんびん	

※ 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。

※ 21日は春分の日でお休みです。

※ 29日30日は新年度準備のためお休みです。