

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	火	きつねうどん 鶏肉の味噌こうじ焼き ごぼうと人参の胡麻和え パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 たらこのおむすび	うどん	薄揚げ かまぼこ 鶏肉 たらこ	葱 ごぼう キャベツ 人参 パナナ
2	水	ご飯 いがめんち 蓮根のカレー炒め 長芋のおかか和え 茄子とえのきの味噌汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 ピザ	米 油	イカ 卵 ベーコン チーズ	人参 キャベツ 玉葱 蓮根 長芋 ほうれん草 茄子 えのき ピーマン りんご
3	木	ちらし寿司 鶏焼つくね ひじきの胡麻和え あさりのすまし汁 パイナップル	【午前】 ボーロ 【午後】 いちご大福	米	卵 鶏ミンチ ひじき 薄揚げ あさり わかめ	さやえんどう 人参 蓮根 玉葱 生姜 しめじ さやいんげん 三つ葉 いちご
4	金	マーボー丼 小松菜の煮びたし キャベツの浅付け 長芋すいとん グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 グラタンフライ	米 マカロニ 油 バター	豆腐 豚ミンチ 薄揚げ 鶏肉	小松菜 人参 白葱 キャベツ 長芋 大根 ごぼう 椎茸 玉葱 生姜 マッシュルーム グレープフルーツ
5	土	生活発表会				
7	月	春野菜の炊き込みご飯 里芋コロッケ ほうれん草のたらこ和え 菜の花の味噌汁 桃ゼリー	【午前】 あられ 【午後】 プリン・ア・ラ・モード	米 油 バター	牛ミンチ 薄揚げ 卵 たらこ	人参 ごぼう 筍 うど 里芋 玉葱 ほうれん草 白菜 菜の花 いちご
8	火	カレーうどん 太刀魚の塩焼き 三色なます りんご	【午前】 おこし 【午後】 おしんこ巻き	うどん 米	牛肉 太刀魚 薄揚げ	人参 玉葱 葱 大根 胡瓜 生姜 りんご
9	水	ご飯 牛肉のウェスタン風 大根の塩こうじ炒め トマトと胡瓜の酢の物 豆苗のすまし汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 ポンデリング	米 油 ごま油 じゃが芋	牛肉 薄揚げ ベーコン わかめ しらす	人参 グリンピース 大根 胡瓜 トマト 豆苗 玉葱 生姜 パナナ
10	木	お別れ遠足(午後のおやつはみたらしंदごです。)				
11	金	ハンバーガー ポテトフライ ごぼうサラダ きのこスープ オレンジ	【午前】 ボーロ 【午後】 ガトーショコラ	パン じゃが芋 マヨネーズ 油 バター	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ ベーコン 卵	玉葱 レタス 胡瓜 ごぼう 蓮根 人参 しめじ えのき 椎茸 オレンジ
12	土	焼き飯 ブロッコリーのゆかり和え 大根のすまし汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 サッポロポテト	米 油	豚肉	キャベツ 人参 なら もやし ブロッコリー 大根 春菊
14	月	ご飯 カレイの煮付け キャベツの梅胡麻炒め 青梗菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 鬼滅クッキー	米 ごま油 バター	カレイ 豚肉 豆腐 わかめ 卵	キャベツ パプリカ 玉葱 青梗菜 もやし 白葱 パイナップル
15	火	味噌ラーメン 豚肉のピカタ キャベツとカニカマの和え物 グレープフルーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 焼おにぎり	中華麺 米 油 マヨネーズ	豚肉 かにかまぼこ しらす 卵	もやし なら 白葱 キャベツ 胡瓜 グレープフルーツ
16	水	オムライス 鶏のから揚げ さいころサラダ ポトフ いちご	【午前】 おこし 【午後】 たこ焼き	米 油 マヨネーズ	卵 鶏肉 チーズ ベーコン たこ 竹輪	玉葱 グリンピース にんにく 生姜 胡瓜 人参 キャベツ 大根 パセリ 白葱 いちご
17	木	ご飯 高野豆腐の卵とじ 筑前煮 かぶと白菜の甘酢漬 麩のすまし汁 オレンジ	【午前】 ボーロ 【午後】 ふかし芋	米 ごま油 さつま芋	卵 高野豆腐 鶏肉	椎茸 さやいんげん 蓮根 人参 ごぼう 筍 白菜 かぶ 大根 三つ葉 オレンジ
18	金	ご飯 鯖のカレー風味揚げ 煮和えっこ 酢味噌和え 玉葱のすまし汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 きな粉の麩ラスク	米 バター	鯖 豆腐 薄揚げ わかめ 竹輪	ごぼう 大根 人参 椎茸 キャベツ ほうれん草 玉葱 葱 りんご
19	土	卒園式				
22	火	ちゃんぽん 鯖の西京焼き 青梗菜のナムル パナナ	【午前】 あられ 【午後】 梅おかかおにぎり	中華麺 ごま油	豚肉 卵 イカ 海老 鯖	玉葱 人参 筍 もやし 白菜 生姜 青梗菜 パナナ
23	水	ご飯 蒸し豆腐 鶏じゃが ほうれん草ののり和え 船場汁 パイナップル	【午前】 かりんとう 【午後】 さつま芋蒸しパン	米 じゃが芋 さつま芋 バター	鶏ミンチ 豆腐 鯖 卵	白葱 生姜 玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ 大根 しめじ 葱 パイナップル
24	木	ロールパン 鮭のムニエル ウインナーのトマト煮 グリーンサラダ 白菜のスープ グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 ゆかりのおにぎり	パン 米 バター 油	鮭 ベーコン ウインナー	玉葱 ブロッコリー 人参 レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ 白菜 グレープフルーツ
25	金	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮っころがし 大根の吉野酢和え 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 ボーロ 【午後】 マーブルケーキ	米 バター 油	豚肉 卵	茄子 人参 ピーマン 葱 里芋 胡瓜 大根 玉葱 オレンジ
26	土	焼きビーフン じゃが芋のおかか和え 大根と豆苗のすまし汁 桃缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ミレービスケット	ビーフン じゃが芋 ごま油	豚肉 海老	もやし 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー とうもろこし 大根 豆苗
28	月	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 かぶとわかめの香りとえ 麩の味噌汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 揚げパン	米 パン 油	鯖 鶏ミンチ わかめ	南瓜 かぶ ほうれん草 人参 パナナ
29	火	茄子とベーコンのペンネ チーズ入りオムレツ おかかドレッシングサラダ じゃが芋とコーンのスープ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ひじきご飯	ペンネ 米 じゃが芋 油	ベーコン 卵 チーズ ひじき 薄揚げ	茄子 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 トマト 胡瓜 サニーレタス レタス とうもろこし ごぼう りんご
30	水	ご飯 豆腐の松風焼 人参とピーマンのそぼろ炒め キャベツののり和え もやしと玉葱のすまし汁 パイナップル	【午前】 おこし 【午後】 フレンチトースト	米 パン 油 バター	豆腐 豚ミンチ 卵 鶏ミンチ わかめ	白葱 玉葱 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 もやし パイナップル
31	木	ご飯 鯛の竜田揚げ 五目大豆煮 春雨の酢の物 大根と水菜のすまし汁 オレンジ	【午前】 ボーロ 【午後】 もだん焼き	米 うどん 油	鯛 大豆 ひじき 卵 豚肉	人参 ごぼう 蓮根 椎茸 パプリカ キャベツ 胡瓜 大根 水菜 長芋 オレンジ

令和3年度

3月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
2	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 ほうれん草 人参 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
3	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 大根	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
4	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 小松菜 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
5	土	生 活 発 表		
♡7	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 白菜 人参	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
8	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 大根 人参 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥
9	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ トマト じゃが芋 胡瓜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
10	木	お 別 れ 遠 足		
11	金	パン 魚と野菜の煮物	パン 鯛 玉葱 人参 じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
12	土	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ キャベツ 人参 ブロッコリー	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
14	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
15	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ 胡瓜 じゃが芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
16	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 人参 玉葱	【午前】 りんご 【午後】 お粥
17	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 白菜 かぶ さつま芋	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
18	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 人参 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
19	土	卒 園 式		
22	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 白菜 玉葱	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
23	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 人参 ほうれん草	【午前】 りんご 【午後】 お粥
24	木	パン 魚と野菜の煮物	パン 鯛 ブロッコリー 白菜 胡瓜	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
25	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 玉葱 ピーマン	【午前】 りんご 【午後】 お粥
26	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 じゃが芋 人参 ブロッコリー	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
28	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 南瓜 かぶ ほうれん草	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
29	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 トマト じゃが芋	【午前】 りんご 【午後】 お粥
30	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 キャベツ ピーマン	【午前】 バナナ 【午後】 お粥
31	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 人参 大根 胡瓜	【午前】 りんご 【午後】 お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 7日はお誕生日会です。

立案者: 柿木 和代