

令和 4年度		3 月	献立予定表		六甲ゆりかごこども園・クーラ		
日	曜日	おひる	おやつ（牛乳）	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1	水	ちらし寿司 カレイのから揚げ ぶどうゼリー 小松菜豆腐ソース和え かきたま汁	午前 ポーロ 午後 苺のカップケーキ	●米 ゴマ 薄力粉 マヨネーズ 他2種 ●卵 海苔 かれい 他3種 ●絹さや 人参 れんこん 椎茸 小松菜 ミニトマト 三つ葉 他2種			
2	木	ミルクロール ハンバーグ グリーンサラダ 大豆のトマト煮 白菜のスープ りんご	午前 ビスケット 午後 ジャガ芋磯辺焼き	●パン パン粉 砂糖 他3種 ●牛ミンチ 豚ミンチ 牛乳 大豆 ●玉ねぎ レタス サニーレタス 胡瓜 パプリカ 人参 白菜 他4種			
3	金	 お別れ遠足 					
4	土	ソース焼きそば 鶏肉の煮物 じゃが芋の味噌汁 桃缶	午前 おこし 午後 ソフトせんべい	●中華麺 油 じゃが芋 ●豚肉 鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳 ●キャベツ もやし 人参 にら 大根 玉ねぎ 三つ葉 桃缶			
6	月	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ののり和え しらたきたらこ炒め 南瓜味噌汁 でこぼん	午前 ビスケット 午後 スノーボール	●米 こんにゃく バター 他2種 ●豆腐 牛肉 海苔 たらこ 他3種 ●玉ねぎ ピーマン 白ネギ ほうれん草 人参 キャベツ 南瓜 他2種			
7	火	野菜のトーストパグッテ チーズ入りオムレツ 蓮根サラダ オニオンスープ いちご	午前 あられ 午後 シーチキンご飯	●スパゲッティ マヨネーズ 他2種 ●牛ミンチ 豚ミンチ 牛乳 他5種 ●茄子 玉ねぎ ピーマン にんにく ほうれん草 れんこん 他5種			
8	水	ご飯 豚肉の味噌炒め しらす和え 里芋の煮っころがし 大根のすまし汁 りんご	午前 おこし 午後 黒糖蒸しパン	●米 里芋 砂糖 HM 黒砂糖 ●豚肉 味噌 しらす 牛乳 ●キャベツ 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 大根 水菜 りんご			
9	木	ポテサラサンド 鯖トマト煮 パナナ レタスとオレンジのサラダ きのことスープ	午前 ポーロ 午後 納豆巻き	●パン じゃが芋 マヨネーズ 他4種 ●鯖 ベーコン 海苔 他3種 ●胡瓜 人参 玉ねぎ トマト にんにく レタス オレンジ 他4種			
10	金	たこ焼き 和風サラダ オレンジ 鶏肉の照り焼き 豚汁	午前 ビスケット 午後 フルーツヨーグルト	●薄力粉油 マヨネーズ ゴマ 他4種 ●卵 タコ 鶏肉 豚肉 他5種 ●キャベツ 人参 胡瓜 もやし 大根 白菜 玉ねぎ ごぼう 他10種			
11	土	醤油焼きうどん 白菜の甘酢漬け かぶのすまし汁 パイン缶	午前 あられ 午後 ぼたぼた焼き	●うどん 油 砂糖 ●豚肉 塩昆布 うす揚げ 牛乳 ●キャベツ ピーマン にら もやし 白菜 人参 かぶ パイン缶			
13	月	ご飯 鮭塩麹焼き 南瓜そぼろ煮 キャベツの胡麻和え わかめ味噌汁 りんご	午前 おこし 午後 おからドーナツ	●米 ゴマ 片栗粉 他3種 ●鮭 鶏ミンチ わかめ うす揚げ 他2種 ●キャベツ 人参 いんげん もやし 南瓜 グリンピース 玉ねぎ りんご			
14	火	ご飯 牛肉の胡麻醤油炒め 大豆甘辛煮 ほうれん草和え物 大根味噌汁 パナナ	午前 ビスケット 午後 フルーツケーキ	●米 ゴマ こんにゃく 他5種 ●牛肉 大豆 竹輪 うす揚げ 他4種 ●玉ねぎ にら しめじ ほうれん草 人参 大根 いんげん にんにく 他5種			
15	水	ご飯 肉団子の甘酢あん 厚揚げの煮物 じゃが芋の酢の物 なめこのすまし汁 いちご	午前 あられ 午後 パナナブレッド	●米 パン粉 じゃが芋 他6種 ●豚ミンチ 卵 牛乳 わかめ 厚揚げ ●白ネギ 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 人参 大根 なめこ えのき 他3種			
16	木	ちゃんぽん ひき肉入り卵焼き こんにゃくおかか和え オレンジ	午前 ポーロ 午後 ポテトフライ	●中華麺 砂糖 片栗粉 他3種 ●豚肉 いか えび 卵 鶏ミンチ 他2種 ●玉ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 生姜 キャベツ 小松菜 他2種			
17	金	南瓜パンズ 魚のマヨネーズ焼き パナナ トマトサラダ ジャーマンポト もやしスープ	午前 ビスケット 午後 梅おかかおにぎり	●パン マヨネーズ バター 他2種 ●メルルーサ ベーコン 他3種 ●玉ねぎ 椎茸 パセリ トマト ブロッコリー 人参 コーン 他3種			
18	土	 卒園式 					
20	月	ご飯 鰯の味噌焼き ごぼうの胡麻和え 南瓜の炒め物 人参のすまし汁 いちご	午前 あられ 午後 野菜マフィン	●米 ゴマ じゃが芋 他4種 ●鰯 味噌 わかめ ベーコン 牛乳 ●ごぼう キャベツ 小松菜 人参 南瓜 玉ねぎ いちご レーズン			
22	水	ご飯 タラ梅風味天ぷら ひじき胡麻煮 キャベツ浅漬 豆腐味噌汁 パナナ	午前 ポーロ 午後 南瓜スコーン	●米 こんにゃく バター 他4種 ●タラ ひじき 卵 豆腐 他4種 ●キャベツ いんげん 玉ねぎ にら 南瓜 梅干し レーズン ばなな			
23	木	ご飯 ポールシユウマイ 海藻サラダ 花野菜ソテー 白菜スープ いよかん	午前 おこし 午後 パイナップルケーキ	●米 片栗粉 砂糖 他4種 ●豚ミンチ わかめ ひじき 他2種 ●玉ねぎ 椎茸 レタス 胡瓜 人参 カリフラワー ブロッコリー 他6種			
24	金	紅芋パンズ 鶏肉のマーマレード焼き ニラスープ スナップエンドウサラダ キャベツの揚げ炒め りんご	午前 ビスケット 午後 五平餅	●パン マカロン 米 油 他3種 ●鶏肉 ハム わかめ 牛乳 ●ニンニク 胡瓜 トマト スナップエンドウ レタス キャベツ 他5種			
25	土	茄子とベーコンの Pasta 千切りサラダ 椎茸のスープ パナナ	午前 あられ 午後 ビスコ	●スパゲッティ 油 ドレッシング ●ベーコン 牛乳 ●茄子 玉ねぎ にんにく 胡瓜 白菜 キャベツ 椎茸 他6種			
27	月	ご飯 太刀魚のかば焼き 白和え 人参のそぼろ炒め 麩のすまし汁 オレンジ	午前 おこし 午後 パナナ春巻き	●米 薄力粉 こんにゃく 他5種 ●太刀魚 厚揚げ 味噌 他3種 ●ほうれん草 椎茸 玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ パナナ			
28	火	ご飯 牛肉のきんぴら風 パナナ トマトの酢の物 金時豆 菜の花の味噌汁	午前 ビスケット 午後 もちもちチーズパン	●米 砂糖 春雨 白玉粉 ●牛肉 わかめ しらす 豆きんとん 他4種 ●ごぼう 人参 生姜 絹さや 胡瓜 トマト 菜の花 玉ねぎ パナナ			
29	水	 リクエストメニュー 					
30	木	ご飯 鯖おろし煮 蓮根キンピラ 豆苗のり和え 豆腐すまし汁 オレンジ	午前 あられ 午後 ココアサブレ	●米 薄力粉 バター 他3種 ●鯖 卵 豆腐 わかめ 牛乳 しらす ●豆苗 人参 蓮根 ピーマン 三つ葉 大根 豆苗 オレンジ			
31	金	南瓜のほうとううどん じゃこ入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え いちご	午前 おこし 午後 鮭のおにぎり	●うどん 砂糖 米 ゴマ ●豚肉 味噌 卵 しらす かつお節 他2種 ●玉ねぎ 南瓜 人参 ごぼう みつば 椎茸 ブロッコリー 他3種			

令和 4年度		3 月	離乳食 予定献立表		六甲ゆいかごこども園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ		材料
1	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 カレイ 人参 玉ねぎ 南瓜
2	木	パン スープ ささみと野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	パン ささみ 玉ねぎ 人参 白菜
3	金	 お別れ遠足 			
4	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 大根
6	月	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 南瓜
7	火	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	スパゲッティ 鮭 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
8	水	お粥 お汁 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 豚肉 大根 人参 白菜
9	木	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン 白身魚 じゃが芋 人参 玉ねぎ
10	金	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 鶏肉 大根 人参 白菜
11	土	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	うどん 豚肉 キャベツ 白菜 人参
13	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 鮭 人参 玉ねぎ 南瓜
14	火	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
15	水	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 ささみ 玉ねぎ 大根 人参
16	木	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ
17	金	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	パン 白身魚 ブロッコリー 人参 玉ねぎ
18	土	 卒園式 			
20	月	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 ささみ キャベツ 人参 南瓜
22	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 タラ 人参 玉ねぎ 南瓜
23	木	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜
24	金	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 牛肉 人参 トマト 玉ねぎ
25	土	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	スパゲッティ ささみ 玉ねぎ 白菜 南瓜
27	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
28	火	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 牛肉 人参 トマト 玉ねぎ
29	水	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	パン 鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ
30	木	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	米 鮭 ブロッコリー 人参 大根
31	金	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット ポーロ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー