2020年3月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

曜	日	自安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～	完了期 12～18カ月頃
月	2	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 やわらか浸し スープ	ドライカレー きゃべつとコーンのソテー フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜のあべかわ ミルク	南瓜のあべかわ 牛乳
火	3 ひなまつり	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 玉ねぎのすりながし スープ ミルク	鮭そうすい 豆腐のあんかけ フルーツ スープ ミルク	鮭の蒸せ軟飯 カラフル豆腐バーグ フルーツ 菜の花汁	鮭祭り　鮭の混ぜごはん カラフル豆腐バーグ フルーツ 菜の花汁
		おやつ	ミルク	ミルク	お菓子 ミルク	いちご蒸しケーキ 牛乳
水	4	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 大根の煮物 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	ごはん コロッケ 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
木	5	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん さつま芋とひじき煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん さつま芋とひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋とひじき煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
金	6	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし フルーツ ミルク	おかゆ 長沢山シチュー コロコロ野菜煮 フルーツ ミルク	軟飯 長沢山シチュー コロコロ野菜煮 フルーツ	ごはん 長沢山シチュー ごぼドレッシングサラダ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	お魚ラスク ミルク	お魚ラスク 牛乳
土	7	昼食	おかゆ 白身魚のうすくず煮 きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のトマト煮 やわらか浸し スープ ミルク	ごはん 白身魚のトマト煮 やわらか浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のステーキソース おかかマヨ和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	カルピス寒天 ミルク	カルピス寒天 牛乳
月	9	昼食	おかゆ 豆腐のうすくず煮 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豆腐のカレー煮 白菜の煮浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト ミルク	スイートポテト 牛乳
火	10	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 大根の葉あんかけ スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 大根の葉あんかけ 味噌汁	コーンごはん 白身魚の照り煮 大根の葉あんかけ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	人参パンケーキ ミルク	人参ドーナツ 牛乳
水	11	昼食	おかゆ 人参のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	いろどり野菜粥 南瓜の甘煮 フルーツ スープ ミルク	ビビンバ軟飯 南瓜の甘煮 フルーツ スープ	ビビンバ丼 南瓜の甘煮 フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニナポリタン 牛乳
木	12	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お魚と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	カルシウム軟飯 お魚と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	カルシウムごはん 豚肉の生姜焼き もやしの和え物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルスクエア ミルク	アップルスクエア 牛乳
金	13	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あん 南瓜のやわらか煮 スープ	ごはん 白身魚の甘酢あん かぼちゃサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮込みうどん ミルク	炒めうどん（ソース） 牛乳
土	14	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	炒め納豆ごはん じゃが芋の含んびら フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナきな粉ヨーグルト ミルク	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳
月	16	昼食	おかゆ 豆腐のうすくず煮 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のうすくず煮 人参の和え物 スープ ミルク	軟飯 豆腐のうすくず煮 人参の和え物 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ葉あん 人参しりしり 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかピラフ ミルク	和風ピラフ 牛乳
火	17	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 やわらか浸し スープ	ポークカレー きゃべつとコーンのサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳

曜	日	自安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
水	18	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか煮 すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜のパンケーキ ミルク	南瓜のパンケーキ 牛乳
木	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 野菜サラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
金	20	昼食	春分の日			
		おやつ				
土	21	昼食	おかゆ 大根のすりながし 豆腐のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のやわらか煮 豆腐のうすくず煮 スープ ミルク	軟飯 大根のやわらか煮 豆腐のうすくず煮 味噌汁	ごはん ツナだいこん 白和え風サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ヨーグルト寒天 ミルク	ヨーグルト寒天 牛乳
月	23	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	パナナブルーベリースコーン ミルク	パナナブルーベリースコーン 牛乳
火	24	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ お魚と鶏肉の煮物 やわらか浸し スープ ミルク	大豆わかめ軟飯 お魚と鶏肉の煮物 やわらか浸し 味噌汁	大豆わかめごはん 鶏のから揚げ きゃべつのおかか和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ねぎ焼き ミルク	ねぎ焼き 牛乳
水	25	昼食	煮込みうどん 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ	焼きうどん 南瓜の煮物 フルーツ 豆腐スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	五平もち（軟飯） ミルク	五平もち 牛乳
木	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 白菜のやわらか浸し スープ	ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 白菜ともんこのサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳
金	27	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 鶏のオニオンソース 大根と高野豆腐煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	～お楽しみおやつ～	
土	28	昼食	おかゆ きゃべつのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 さつま芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の照り煮 さつま芋含んびら 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳プリン ミルク	豆乳プリン 牛乳
月	30	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉のママレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	フルーツきんとん ミルク	フルーツきんとん 牛乳
火	31	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 やわらか浸し すまし汁	ごはん 白身魚のカラフル焼き 味噌おかか和え すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナ粥に春り 牛乳

まだ寒い日が続きますが、春の訪れが感じられるようになりました。今月はひなまつりなどの行事がありますので栄養バランスや、十分な睡眠をしっかりとるようにし家しよう。また、インフルエンザや感染症などまだまだ油断できない時期でもあります。体調管理には気を付け ましょう。

★3月3日はひなまつり★

女の子の節句としてお祝いされているひなまつりは、「無病息災」を祈る行事でもあります。ひな人形を飾り、ひしもちやあられなどをお供えします。ひなあられの色は、厳寒秘春を表す「桃色・緑・黄・白」の4色がはじまりといわれています。
園食でのひなまつりメニューは3月2日に入っています。

★3月が旬な野菜～食べごろは、おいしい野菜

うど・せり・ふきのとう・春菊・長ねぎ・菜の花・きゃべつ
新玉ねぎ・アスパラガス・セロリ・たけのこ・三つ葉・わさび
さやえんどう・わらび・つくし

春の訪れを肌で感じられるようになる3月は、野菜や魚、果物などの生鮮食品でも春を代表する食材が旬を迎え、味覚でも新しい季節の到来が楽しめるようになります。
春の味覚が盛りだくさんな3月にぜひ新鮮な季節の味わいを毎日の食卓に上手く取り入れて春のごちそうを堪能してください。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社　セプト