



わんぱく保育園献立表 (3月分)



日	9:30			離乳食				
	おやつ	昼食	おやつ	初期	中期	後期	後期	後期
1	牛乳 せんべい	ご飯 高野のスープ 豚肉と椎茸のケチャップ炒め きやべつのゆかり和え	牛乳 いちご蒸しパン	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	7倍かゆ 野菜スープ 高野豆腐のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 きやべつのうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 高野豆腐のあげぼの煮
2	牛乳 ポーロ	ご飯 しめじの味噌汁 鯖の煮付 野菜のごま和え	お茶 おにぎり	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 チンゲン菜のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 チンゲン菜のうま煮
3	牛乳 せんべい	ちらし寿司 豆腐スープ メンチカツ ブロッコリーのサラダ パナナ	桃の花ゼリー	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ 味噌汁 きやべつのじゃこ煮	5倍かゆ 豆腐スープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 きやべつのじゃこ煮
4	牛乳 サブレ	ご飯 人参の清汁 五目煮豆 白菜の中華和え	牛乳 ココアケーキ	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ 白菜スープ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ 白菜スープ グリーンピースのやわらか煮
5	牛乳 せんべい	ご飯 実だくさん味噌汁 肉じゃが	牛乳 あられ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ おじやかゆ 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ おじやかゆ 人参のうま煮
7	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の味噌汁 栄養きんぴら 小松菜のおかか和え	ぶどうゼリー	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 清汁 小松菜のうま煮	7倍かゆ 野菜スープ 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 小松菜のうま煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のあげぼの煮
8	牛乳 コーンスナック	ご飯 豆乳シチュー 豚肉のうま煮 ミックス野菜	牛乳 きなこおはぎ	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 大根の煮物	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 大根の煮物	5倍かゆ 白菜の豆乳スープ ブロッコリーのじゃこ煮
9	牛乳 せんべい	ご飯 麩の清汁 スタミナ納豆 じゃが芋のベーコン煮	牛乳 カレー風味のホットケーキ	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 納豆汁 じゃが芋の甘煮
10	牛乳 クッキー	ご飯 大根の味噌汁 豚肉の炒り煮 磯香浸し	牛乳 変わり焼き	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のじゃこ煮	7倍かゆ 清汁 白菜のうま煮	5倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 白菜のうま煮
11	牛乳 せんべい	パン コンソメスープ ポテトサラダ 白ごまつくね いちご	牛乳 お祝いクレープ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 人参の甘煮	7倍かゆ 野菜スープ 麩とほうれん草のべたべた煮	5倍かゆ 清汁 人参の甘煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩とほうれん草のべたべた煮
12	牛乳 ぼん菓子	きつねうどん 春雨の和え物	牛乳 せんべい	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	7倍かゆ おじやかゆ きやべつのそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のうま煮	5倍かゆ おじやかゆ きやべつのそぼろ煮
14	牛乳 ポテトスナック	ご飯 八宝菜 もやしのサラダ ブロッコリー	カルピスカン	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ きやべつスープ 白菜のそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ きやべつスープ 白菜のそぼろ煮
15	牛乳 クッキー	ご飯 豚肉と野菜の中華スープ 大豆とじゃこの甘煮 ひじきサラダ	牛乳 黒ごまきな粉サンド	10倍かゆ じゃが芋のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のじゃこ煮	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のじゃこ煮	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のきな粉和え
16	牛乳 お米スナック	ご飯 野菜スープ 南瓜のカレー煮 ウインナー	牛乳 ポテト餅	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 白菜スープ ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮	5倍かゆ 白菜スープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 南瓜のそぼろ煮
17	牛乳 ビスケット	ひじきご飯 豆腐の清汁 境港サーモン入りコロッケ いちご ブロッコリーのマヨネーズ添え	牛乳 プリンタルト	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 豆腐の味噌煮	7倍かゆ 野菜スープ ブロッコリーのそぼろ煮	5倍かゆ 清汁 豆腐の味噌煮	5倍かゆ 野菜スープ ブロッコリーのそぼろ煮
18	牛乳 ウエハース	ご飯 人参の清汁 鯖の味噌煮 もやしとにらの和え物	お茶 おにぎり	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 人参のそぼろ煮
19	牛乳 せんべい	ご飯 ハヤシシチュー シルバーサラダ	牛乳 あられ	10倍かゆ きやべつマッシュ	7倍かゆ わかめスープ わかめスープ	7倍かゆ おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ わかめスープ わかめスープ	5倍かゆ おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮
22	牛乳 クッキー	ご飯 小松菜の清汁 煮込みハンバーグ ミックス野菜	牛乳 ヨーグルト和え	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 麩のあげぼの煮	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのそぼろ煮
23	牛乳 ノンフライチップ	ご飯 豆腐の味噌汁 赤魚の利休煮 大根の甘酢和え	牛乳 ドーナツ	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	7倍かゆ 豆腐スープ 大根の煮物	5倍かゆ 清汁 白身魚の味噌煮	5倍かゆ 豆腐スープ 大根の煮物
24	牛乳 お米スナック	ご飯 ビーフ汁 ちくわの甘辛煮 ひじきの和風サラダ	牛乳 豆乳のプラマンジェ	10倍かゆ ほうれん草マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	7倍かゆ 清汁 ほうれん草のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 清汁 ほうれん草のじゃこ煮
25	牛乳 紫芋スナック	ご飯 麻婆豆腐 しょうゆフレンチ パナナ	牛乳 ぶどうゼリー	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮
26	牛乳 せんべい	ご飯 きのこカレー 切干大根のサラダ	牛乳 ポーロ	10倍かゆ 人参マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌おじやかゆ 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 野菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌おじやかゆ 人参のじゃこ煮
28	牛乳 ウエハース	ご飯 麩の清汁 ガリパチキン 白菜のおかか和え	牛乳 豆乳餅	10倍かゆ 白菜マッシュ	7倍かゆ 白菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え	5倍かゆ 白菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のきな粉和え
29	牛乳 ビスケット	ご飯 しめじの味噌汁 いわしの梅煮 スバゲティサラダ	牛乳 レーズン蒸しパン	10倍かゆ 魚のくず煮	7倍かゆ 清汁 煮魚	7倍かゆ 豆乳スープ きやべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 煮魚	5倍かゆ 豆乳スープ きやべつのうま煮
30	牛乳 ビスケット	ご飯 ビーンズスープ 豚大根 胡瓜ときやべつの昆布和え	牛乳 コーンのおやき	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 大根の煮物	7倍かゆ 清汁 じゃが芋のクリームコーン煮	5倍かゆ 味噌汁 大根の煮物	5倍かゆ 清汁 じゃが芋のクリームコーン煮
31	牛乳 せんべい	ご飯 わんぱくカレー パンサンズー りんご	牛乳 スイートポテト	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 グリーンピースのやわらか煮