



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 | 中期 | 後期 |
| 1 火 | 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 水 | 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 チンゲン菜のうま煮 | 7倍かゆ 清汁 煮魚 チンゲン菜のうま煮 | 5倍かゆ 味噌汁 煮魚 チンゲン菜のうま煮 | 5倍かゆ 清汁 煮魚 チンゲン菜のうま煮 |
| 3 木 | 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 金 | 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 土 | 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 月 | 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 火 | 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 白菜の豆乳スープ 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 水 | 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 木 | 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 金 | 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 土 | 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 月 | 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 火 | 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 水 | 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 木 | 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 金 | 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 土 | 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 火 | 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 水 | 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 木 | 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 金 | 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 土 | 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 月 | 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 火 | 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 水 | 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 木 | 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 |