

朝 食

3月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜	スープ 全 員	主 食 全 員	
1	金	炒り豆腐	のり	べったら漬け	小松菜の味噌汁	御飯
2	土	和風だし巻き	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
3	日	冷奴	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	味噌漬け	厚揚げの味噌汁	御飯
4	月	金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	高菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
5	火	がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	桜漬け	豆腐の味噌汁	御飯
6	水	南瓜の煮物	のり佃煮	胡瓜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
7	木	ししゃも	高野豆腐とエビの卵とじ	たくあん	もやしの味噌汁	御飯
8	金	豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	はりはり漬け	人参の味噌汁	御飯
9	土	さんま	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	油揚げの味噌汁	御飯
10	日	オムレツ	ソテー	リンゴジャム	スープ	パン
11	月	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬け	小松菜の味噌汁	御飯
12	火	ひじきの炒り煮	たいみそ	梅干し	キャベツの味噌汁	御飯
13	水	塩サバ	カリフラワーの金平	茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
14	木	切り干し大根の煮物	納豆	野沢菜漬け	なめこの味噌汁	御飯
15	金	野菜炒め	五目豆	桜漬け	南瓜の味噌汁	御飯
16	土	炒り豆腐	のり	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17	日	和風だしまき卵	ほうれん草のお浸し	奈良漬け	玉ねぎの味噌汁	御飯
18	月	金平ごぼう	かぼちゃシューマイ	はりはり漬け	キャベツの味噌汁	御飯
19	火	オムレツ	ソテー	チョコジャム	コンソメスープ	ロールパン
20	水	がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬け	豆腐の味噌汁	御飯
21	木	南瓜の煮物	納豆	白菜漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
22	金	塩鮭	卵の花	茄子漬け	もやしの味噌汁	御飯
23	土	豚肉と厚揚げの煮物	めんたいこ	きゅうり漬け	人参の味噌汁	御飯
24	日	さんま	冷奴	白菜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
25	月	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	梅干し	小松菜の味噌汁	御飯
26	火	さつまあげ	高野豆腐とエビの卵とじ	味噌漬け	キャベツの味噌汁	御飯
27	水	オムレツ	ソテー	イチゴジャム	スープ	パン
28	木	いわしの梅煮	カリフラワーの金平	きゅうり漬け	油揚げの味噌汁	御飯
29	金	切り干し大根の煮物	たいみそ	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
30	土	野菜炒め	五目豆	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
31	日	ししゃも	納豆	はりはり漬け	ワカメの味噌汁	御飯

		昼 食					昼 食							
3月対象	デザート 全員	主食 全員	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児	主な離乳食 つくし(つぼみ)	3月対象	午前おやつ 0、1、2歳児	主菜 全員	副菜 全員	介護系副菜	スープ 全員			
1	金	オレンジ	ごはん	りんごジュース ひなあられ	牛乳 チョイスビスケット		1	金	牛乳 動物ビスケット	カレイのチリソース サニーレタス	胡瓜とトマトのサラダ	青梗菜のひき肉炒め 味噌漬	ごぼうの味噌汁	
2	土	黄桃缶	クロワッサン	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 おかし	白身魚煮	2	土	牛乳 きなこせんべい	南瓜シチュー	南瓜シチュー	コーンサラダ	ぶどうゼリー	
3	日	(フルーツカクテル缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		ミンチ煮	3	日		(ニベのゆかり焼き うぐいす豆)	(ニベのゆかり焼き うぐいす豆)	(胡麻ドレサラダ)	(豆腐チキンボール 梅干し)	(じゃがいもの味噌汁)
4	月	バナナ	ごはん	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 カントリーマーム	白身魚煮	4	月	ヨーグルト リッツ	鶏肉のパーベキュー風 ブロッコリー	鶏肉のパーベキュー風 ブロッコリー	青しそサラダ	南瓜とツナの煮物 昆布佃煮	かぶのクリームスープ
5	火	パイナップ	鶏ごぼう炊き込みおにぎり	牛乳 キングドーナツ	牛乳 ぼたぼた焼き	ミンチ煮	5	火	牛乳 アンパンマンビスケット	塩鮭 サニーレタス スマイルポテト	塩鮭 サニーレタス スマイルポテト	カリフラワーサラダ ソーセージ	ナポリタン 茄子漬	ベーコンスープ
6	水	いちご	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ホームパイ	鶏ミンチ煮	6	水	ヨーグルト ウエハース	豚肉のべっこう煮	豚肉のべっこう煮	ちりめんサラダ	刺身 味噌漬	もずくスープ
7	木	オレンジ	ごはん	牛乳 バナナ	牛乳 まがりせんべい	鶏ミンチ煮	7	木	牛乳 マンナビスケット	さわらの西京焼き もやしのゆかり和え	さわらの西京焼き もやしのゆかり和え	里芋のそぼろ煮	白菜の和え物 奈良漬	厚揚げの味噌汁
8	金	バナナ	ごはん	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 白い風船	白身魚煮	8	金	牛乳 きどりっこ	鶏肉オーロラ焼き サニーレタス	鶏肉オーロラ焼き サニーレタス	スパサラダ	炒り豆腐 白菜漬	大根の味噌汁
9	土	パイナップ	ごはん	牛乳 パームクーヘン	牛乳 おかし	ミンチ煮	9	土	牛乳 きなこせんべい	ちゃんぼん	ちゃんぼん	カニカマサラダ	オレンジゼリー	
10	日	(甘夏みかん缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	10	日		(ポークジンジャー)	(ポークジンジャー)	(ササミのマヨ和え)	(ペイクドエッグ たくあん)	(ほうれん草すまし汁)
11	月	ぶどうゼリー	鮭ごはん	カルピス チキンナゲット	牛乳 白い風船	鶏ミンチ煮	11	月	ヨーグルト リッツ	煮込みハンバーグ スパゲティ	煮込みハンバーグ スパゲティ	ポテトサラダ	キャベツの卵とじ 高菜漬	コーンスープ
12	火	まんじゅう	赤飯	ヨーグルト おにぎりせんべい	牛乳 カントリーマーム	白身魚煮	12	火	牛乳 アンパンマンビスケット	南瓜コロッケ サニーレタス	南瓜コロッケ サニーレタス	白和え	刺身 昆布佃煮	豚汁
13	水	オレンジ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	白身魚煮	13	水	ヨーグルト ウエハース	鮭の味噌バター焼き/ブロッコリー	鮭の味噌バター焼き/ブロッコリー	ピーマン炒め	さつま芋のいとこ煮 白菜漬	けんちん汁
14	木	バナナ	ごはん	牛乳 ココアケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	白身魚煮	14	木	牛乳 きどりっこ	カレーライス	カレーライス	海藻サラダ	らっきょ 福神漬	
15	金	りんご	ごはん	牛乳 たこ焼き	牛乳 星食べよう	ミンチ煮	15	金	牛乳 卵ボーロ	鯖の三味焼き 枝豆	鯖の三味焼き 枝豆	ごぼうサラダ	大根の和え物 梅干し	キャベツの味噌汁
16	土	みかん缶	ごはん	牛乳 動物ホットケーキ	牛乳 おかし	白身魚煮	16	土	牛乳 きなこせんべい	親子丼	親子丼	豆サラダ	プリン たくあん	ほうれん草の味噌汁
17	日	(フルーツカクテル缶)	ごはん	(牛乳 おかし)		ミンチ煮	17	日		(塩サバ 大根おろし)	(塩サバ 大根おろし)	(ブロッコリーのバター炒め)	(揚げ茄子の鶏ミンチ煮 桜漬)	(油揚げの味噌汁)
18	月	バナナ	ごはん	牛乳 カステラ	牛乳 ハッピーターン	白身魚煮	18	月	ヨーグルト アンパンマンビスケット	タンドリーチキン サニーレタス	タンドリーチキン サニーレタス	柚子ドレサラダ	インゲンのマヨ炒め 昆布佃煮	呉汁
19	火	オレンジ	ごはん	牛乳 バナナ	牛乳 ムーンライト	鶏ミンチ煮	19	火	牛乳 動物ビスケット	イカと大根の煮物	イカと大根の煮物	ハムともやしの中華和え	ほうれん草の胡麻和え 味噌漬	かき玉汁
20	水	りんご	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ハッピーターン	白身魚煮	20	水	ヨーグルト ウエハース	からあげ サニーレタス	からあげ サニーレタス	ツナコーンサラダ	里芋の煮物 高菜漬	ベーコンともやしのスープ
21	木	(黄桃缶)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	21	木		(しいらの香草焼き 枝豆)	(しいらの香草焼き 枝豆)	(三色ナムル)	(南瓜と豆腐の落とし揚げ はりはり漬)	(玉ねぎの味噌汁)
22	金	いちご	ごはん	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 まがりせんべい	白身魚煮	22	金	牛乳 アンパンマンビスケット	八宝菜	八宝菜	ブロッコリーツナマヨ	刺身 味噌漬	青さの味噌汁
23	土		(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ魚	23	土		(ハヤシライス)	(ハヤシライス)	(キャベツとコーンのサラダ)	(ヨーグルト)	
24	日	(パイナップ)	ごはん	(牛乳 おかし)		白身魚煮	24	日		(肉団子の野菜あんかけ)	(肉団子の野菜あんかけ)	(野菜マヨサラダ)	(煮豆 桜漬)	(小松菜の味噌汁)
25	月	りんご	ごはん	牛乳 芋かりんとう	牛乳 チョイスビスケット	鶏ミンチ	25	月	ヨーグルト ウエハース	サバの味噌煮/大根	サバの味噌煮/大根	コールスロー	厚揚げの煮物 味噌漬	えのきの味噌汁
26	火	バナナ	ごはん	青りんごゼリー ハッピーターン	牛乳 白い風船	白身魚煮	26	火	牛乳 卵ボーロ	鶏肉の照り焼き ブロッコリー	鶏肉の照り焼き ブロッコリー	じゃがいものチーズ煮	しそ入り酢の物 野沢菜漬	もやしの味噌汁
27	水	オレンジ	ごはん	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライト	鶏ミンチ煮	27	水	ヨーグルト マンナビスケット	鮭のムニエル サニーレタス	鮭のムニエル サニーレタス	りんごサラダ	がんもの煮物 奈良漬	肉団子のスープ
28	木	いちご	ごはん	牛乳 チーズとコーンのケーキ	牛乳 ハッピーターン	白身魚煮	28	木	牛乳 アンパンマンビスケット	マーボー春雨	マーボー春雨	ひじきとチーズのサラダ	刺身 白菜漬	のっぺい汁
29	金	りんご	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 雪の宿	鶏ミンチ煮	29	金	牛乳 リッツ	エビカツ ブロッコリー	エビカツ ブロッコリー	パンプキンサラダ	カリフラワーのたらこ和え 茄子漬	キャベツのスープ
30	土	フルーツカクテル缶	ごはん	牛乳 スイートポテト	牛乳 おかし	白身魚煮煮	30	土	牛乳 きなこせんべい	ビビンバ丼	ビビンバ丼	ブロッコリーの和え物	青りんごゼリー 味噌漬	豆腐の味噌汁
31	日	(パイナップ)	(ごはん)	(牛乳 おかし)		鶏ミンチ煮	31	日		(プリの照り焼き 枝豆)	(プリの照り焼き 枝豆)	(青梗菜の中華炒め)	(卵の花 梅干し)	(さつま芋の味噌汁)

		食					
		タ		食			
3月		主菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主食
対象		五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長	五福deごはん&二時間延長
1	金	ローズかつ サニーレタス	カリフラワーのサラダ	キャベツの胡麻味噌炒め	ポテトオニオンスープ	ピーチゼリー	御飯 たくあん
2	土	鯖の磯辺焼き 枝豆	大豆煮	ほうれん草の卵とじ	小松菜の味噌汁	ひな祭りの饅頭	御飯 梅干し
3	日	鶏肉と里芋の煮物	三色ナムル	彩り豆腐	ワカメのスープ	黄桃缶	御飯 はりはり漬け
4	月	いいらのオリエンタルソース ブロッコリー	春雨サラダ	さつま芋のりんご煮	コンソメスープ	いちご	御飯 べったら漬け
5	火	豚肉の味噌炒め	豆サラダ	わかめの酢の物	きのこの味噌汁	オレンジ	御飯 たくあん
6	水	鮭の揚げ煮 ブロッコリー	ビーフン炒め	ツナトマトサラダ	もやしの味噌汁	りんご	御飯 昆布佃煮
7	木	漬け込み焼鳥サニレタ	ほうれん草のお浸し	ソーセージ炒め	トマトのスープ	いちご	御飯 Q太郎漬け
8	金	さわらの朝鮮焼き 枝豆	ブロッコリーのたらこ和え	ひじきのツナ和え	里芋の味噌汁	ぶどうゼリー	ちらし寿司高菜漬け
9	土	牛肉の甘辛煮	コーンマヨサラダ	青梗菜の炒め物	もやしのスープ	バナナ	御飯 梅干し
10	日	ぶりの照り焼き ブロッコリー	胡麻ドレサラダ	白和え	油揚げの味噌汁	みかん缶	御飯 白菜漬け
11	月	マーボー春雨	ひじきのサラダ	いかと大根の煮物	じゃが芋の味噌汁	りんご	御飯 味噌漬け
12	火	鮭の味噌焼 枝豆	スパ炒め	エビのオーロラソース	豆乳スープ	オレンジ	御飯 野沢菜漬け
13	水	おでん	ブロッコリーの和風サラダ	ほうれん草の胡麻和え	わかめの味噌汁	いちご	十穀米御飯 はりはり漬け
14	木	エビカツ サニーレタス	ポテトサラダ	青梗菜の中華炒め	野菜スープ	青りんごゼリー	御飯 たくあん
15	金	鶏肉のオーロラ焼き ブロッコリー	トマトとチーズサラダ	昆布とちくわの煮物	ほうれん草の味噌汁	オレンジ	御飯 茄子漬け
16	土	さわらの胡麻しょうゆ焼き 枝豆	里芋の煮ころがし	じゃこいりなます	玉ねぎの味噌汁	バナナ	御飯 べったら漬け
17	日	肉団子の野菜あんかけ	ブロッコリーサラダ	卵の花	さつま芋の味噌汁	パイ缶	御飯 きゅうり漬け
18	月	塩鮭 ブロッコリー	鶏コマとキャベツのパスタ	ひじきの炒り煮	ニラときこのスープ	オレンジ	御飯 野沢菜漬け
19	火	ミートローフ サニーレタス	コーンサラダ	大豆のトマト煮	白菜の味噌汁	いちご	御飯 昆布佃煮
20	水	ニベの西京焼き 枝豆	もずく酢	チンゲン菜のひき肉炒め	けんちん汁	バナナ	炊き込みご飯 たくあん
21	木	豚肉のキムチ炒め	カリフラワーの和風サラダ	白豆煮	豆腐の味噌汁	饅頭	御飯 高菜漬け
22	金	鯖の香草焼き サニーレタス	切り干し大根の煮物	胡瓜の酢の物	中華スープ	杏仁豆腐	御飯 梅干し
23	土	青椒肉絲	ハムともやしの中華和え	ブロッコリーバター炒め	大根の味噌汁	いちご	御飯 はりはり漬け
24	日	お魚豆腐のおろし煮	里芋の胡麻煮	南瓜と豆腐の落とし揚げ	キャベツの味噌汁	黄桃缶	御飯 茄子漬け
25	月	鶏肉の塩麹焼き ブロッコリー	キャベツの卵とじ	レンコンの炒め煮	呉汁	オレンジ	麦御飯 べったら漬け
26	火	鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリー	シーザーサラダ	ほうれん草ともやしのソテー	ニラ玉スープ	いちごゼリー	御飯 白菜漬け
27	水	肉じゃが	もやしのナムル	カニ入りサラダ	とろろ昆布汁	りんご	御飯 たくあん
28	木	鯖の柚子みそ焼き 枝豆	マカロニサラダ	大根葉のお浸し	ソーセージスープ	オレンジ	御飯 高菜漬け
29	金	チキンカレー	豚肉の塩タレ炒め	青しそサラダ		バナナ	らっきょ 福神漬け
30	土	さんまの塩焼き 大根おろし	ササミのマヨ和え	煮豆	もやしの味噌汁	いちご	御飯 べったら漬け
31	日	豚の生姜焼き	チーズサラダ	豆腐チキンボール	人参の味噌汁	みかん缶	御飯 茄子漬け