

# < 保育献立 >

3月 対象		午前おやつ 0、1、2歳児	主 菜 全 員	副 菜 全 員	スープ 全 員	3月 対象	デザート 全 員	主 食 全 員	主な離乳食 0歳児	午後おやつ 全員・放課後	夕方おやつ 延長保育児
1	日					1				牛乳 おかし	
2	月	牛乳 きどりっこ	鮭の味噌バター焼き/サニーレタス	りんごサラダ	豆乳スープ	2	いちご	ごはん	白身魚煮	牛乳 ビスコ	牛乳 ハッピーターン
3	火	ヨーグルト アンパンマンビスケット	煮込みハンバーグ/茹でキャベツ	ポテトサラダ	コーンスープ	3	ぶどうゼリー	ふりかけごはん	鶏ミンチ煮	りんごジュース 雛あられ	牛乳 ムーンライトビスケット
4	水	牛乳 卵ボーロ	鶏肉のチリソース/ブロッコリー	ひじきの炒り煮	白菜の味噌汁	4	パイナップル	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 白い風船
5	木	のむヨーグルト リッツ	鯖のおろし煮	豆サラダ	なめこの味噌汁	5	オレンジ	ごはん	白身魚煮	フルーツポンチ マリービスケット	牛乳 ハッピーターン
6	金	牛乳 マンナビスケット	鶏肉のオーロラ焼き/サニーレタス	スパゲティサラダ	もずくスープ	6	いちご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 パームクーヘン	牛乳 チョイスビスケット
7	土	牛乳 きなこせんべい	カレーうどん	ブロッコリーのツナマヨ		7	青りんごゼリー	うどん	鶏ミンチ煮	牛乳 動物ホットケーキ	牛乳 おかし
8	日					8				牛乳 おかし	
9	月	牛乳 アンパンマンビスケット	漬け込み焼鳥/サニーレタス	マカロニサラダ	野菜スープ	9	いちご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 パナナ	牛乳 雪の宿
10	火	のむヨーグルト リッツ	鯖の味噌マヨ焼き/ブロッコリー	リャンパンサンスウ	ほうれん草のスープ	10	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 チョイスビスケット
11	水	牛乳 きどりっこ	ロースカツ/サニーレタス	カリフラワーサラダ キャンディチーズ ミートスパゲティ 卵焼き		11	フルーツカクテル缶	わかめおにぎり	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ホームパイ
12	木	ヨーグルト 卵ボーロ	塩鯖/ブロッコリー	レバーの甘辛煮	豚汁	12	みかん缶	ごはん	白身魚煮	青りんごゼリー ミニ塩サラダ	牛乳 マリービスケット
13	金	牛乳 マンナビスケット	すき焼き風	シーザーサラダ	ほうれん草の味噌汁	13	いちご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 芋かりんとう	牛乳 星たべよ
14	土	牛乳 きなこせんべい	ミネストローネ	キャベツとコーンのサラダ		14	みかん缶	クロワッサン	鶏ミンチ煮	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 おかし
15	日					15				牛乳 おかし	
16	月	牛乳 きどりっこ	鯖の西京焼き/ブロッコリー	ひじきのチーズのサラダ	肉団子スープ	16	オレンジ	ごはん	白身魚煮	プリン 星食べよ	牛乳 チョイスビスケット
17	火	のむヨーグルト 卵ボーロ	(お弁当の日)			17				牛乳 ミニパン	牛乳 マリービスケット
18	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鮭の揚げ煮/枝豆	ごぼうサラダ	じゃがいもの味噌汁	18	オレンジ	ごはん	白身魚煮	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 まがりせんべい
19	木	牛乳 リッツ	からあげ/サニーレタス	コーンサラダ	コンソメスープ	19	いちご	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 チーズケーキ	牛乳 ホームパイ
20	金					20				牛乳 おかし	
21	土					21				牛乳 おかし	
22	日					22				牛乳 おかし	
23	月	牛乳 マンナビスケット	鮭のムニエル/サニーレタス	ハムともやしの中華和え	青さの味噌汁	23	いちご	ごはん	白身魚煮	牛乳 カステラ	牛乳 まがりせんべい
24	火	牛乳 リッツ	チキン南蛮/サニーレタス	ツナと胡瓜のサラダ	オニオンスープ	24	バナナ	ごはん	鶏ミンチ煮	牛乳 ブルーベリーマドレーヌ	牛乳 チョイスビスケット
25	水	のむヨーグルト きどりっこ	鯖の胡麻しょうゆ焼き/枝豆	ピーマン炒め	呉汁	25	りんご	ごはん	白身魚煮	牛乳 ミニパン	牛乳 ムーンライトビスケット
26	木	牛乳 卵ボーロ	肉じゃが	春雨とささみの酢の物	ニラときのこのスープ	26	オレンジ	ごはん	鶏ミンチ煮	ヨーグルト ハッピーターン	牛乳 白い風船
27	金	のむヨーグルト アンパンマンビスケット	ブリのカレーマヨ焼き/ブロッコリー	うどんサラダ	けんちん汁	27	いちご	ごはん	白身魚煮	牛乳 チキンナゲット	牛乳 源氏パイ
28	土	牛乳 きなこせんべい	ちゃんぽん	胡麻ドレサラダ		28	黄桃缶	ちゃんぽん麺	鶏ミンチ煮	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 おかし
29	日					29				牛乳 おかし	
30	月	牛乳 マンナビスケット	エビカツ/サニーレタス	海藻サラダ	卵スープ	30	バナナ	ごはん	白身魚煮	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 カントリーマーム
31	火	のむヨーグルト ウエハース	カレーライス	シーチキンサラダ		31	パイナップル	ごはん	鶏ミンチ煮	オレンジゼリー 星食べよ	牛乳 チョイスビスケット

# < 介護献立 >

## ◆◆◆◆◆ 朝食 ◆◆◆◆◆

3月 対象	主 菜 全 員	副 菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	主 食 全 員
1 日	豆腐とほうれん草の卵とじ	のり	べったら漬	小松菜の味噌汁	御飯
2 月	いこみこうや	レンコンの炒め煮	奈良漬	玉ねぎの味噌汁	御飯
3 火	あじと野菜の豆乳よせ	揚げ茄子のミンチ煮	味噌つけ	厚揚げの味噌汁	御飯
4 水	金平ごぼう	ほうれん草シューマイ	高菜漬	キャベツの味噌汁	御飯
5 木	がんもの煮物	ぶろっこりーのおかか和え	桜漬	豆腐の味噌汁	御飯
6 金	南瓜の煮物	海苔の佃煮	胡瓜漬	ほうれん草の味噌汁	御飯
7 土	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 日	切り干し大根の煮物	めんたいこ	はりはり漬	人参の味噌汁	御飯
9 月	さんま	ぶろっこりーのおかか和え	べったら漬	キャベツの味噌汁	御飯
10 火	オムレツ	ソテー	りんごジャム	スープ	パン
11 水	いこみこうや	キャベツの塩昆布和え	野沢菜漬	小松菜の味噌汁	御飯
12 木	ひじきお炒り煮	たいみそ	茄子漬	油揚げの味噌汁	御飯
13 金	塩サバ	カリフラワーの金平	梅干し	ほうれん草の味噌汁	御飯
14 土	切り干し大根の煮物	納豆	野沢菜漬	なめこ汁	御飯
15 日	あじと野菜の豆乳よせ	五目豆	桜漬	南瓜の味噌汁	御飯
16 月	豆腐とほうれん草の卵とじ	海苔の佃煮	梅干し	じゃがいもの味噌汁	御飯
17 火	いこみこうや	レンコンの炒め煮	奈良漬	玉ねぎの味噌汁	御飯
18 水	金平ごぼう	南瓜しゅうまい	はりはり漬	キャベツの味噌汁	御飯
19 木	おムレツ	ソテー	チョコジャム	コンソメスープ	パン
20 金	がんもの煮物	ブロッコリーのおかか和え	べったら漬	豆腐の味噌汁	御飯
21 土	南瓜の煮物	納豆	白菜の漬物	ほうれん草の味噌汁	御飯
22 日	塩鮭	卵の花	ナス漬	もやしの味噌汁	御飯
23 月	金平ごぼう	めんたいこ	胡瓜漬	人参の味噌汁	御飯
24 火	さんまの生姜煮	冷ややっこ	白菜漬	キャベツの味噌汁	御飯
25 水	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 木	あじと野菜の豆乳よせ	高野豆腐とエビの卵とじ	味噌漬	キャベツの味噌汁	御飯
27 金	おムレツ	ソテー	いちごジャム	南瓜スープ	パン
28 土	いわしの梅煮	かたわりの金平	胡瓜漬	油揚げの味噌汁	御飯
29 日	切干大根の煮物	たいみそ	桜漬	なめこの味噌汁	御飯
30 月	さんまの生姜煮	五目煮	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
31 火	ししゃも	納豆	はりはり漬	もやしの味噌汁	御飯

◆◆◆◆◆ 昼食 ◆◆◆◆◆

3月 対象	主 菜 全 員	副菜 全 員	介護系副菜 全 員	スープ 全 員	デザート 全 員	主 食 全 員
1 日	にべのゆかり焼き/うぐいす豆	胡麻ドレサラダ	豆腐のチキンボール 梅干し	じゃが芋の味噌汁	フルーツカクテル	ごはん
2 月	鶏肉のオーロラソース焼き/サニーレタス	スパサラ	南瓜とツナの煮物 白菜漬け	ほうれん草のスープ	みかん缶	ごはん
3 火	鯖の西京焼き/もやしのゆかり和え	里芋のそぼろ煮	白菜の和え物 奈良漬け	厚揚げの煮物	オレンジ	ごはん
4 水	豚肉のべっこう煮	青しそサラダ	厚揚げの卵とじ 昆布の佃煮	ビーフン汁	バナナ	ごはん
5 木	白身魚フライ/レタス	ナポリタン	カリフラワーのサラダ 梅干し	大根の味噌汁	パイナップル	ごはん
6 金	鶏肉のバーベキュー風/ブロッコリー	ちりめんサラダ	刺身 味噌漬け	もずくスープ	いちご	ごはん
7 土	ちゃんぽん	カニカマサラダ	オレンジゼリー			ふりかけご飯
8 日	ポークジンジャー	ささみのマヨ和え	ベイクドエッグ たくあん	ほうれん草のすまし汁	甘夏みかん缶	ごはん
9 月	鯖の三味焼き/枝豆	ごぼうサラダ	大根の和え物 梅干し	豚汁	りんご	ごはん
10 火	カレーライス	海藻サラダ	福神漬け らっきょう		バナナ	ごはん
11 水	煮込みハンバーグ/スパゲッティ	ポテトサラダ	キャベツの卵と 高菜漬け	コーンスープ	ブドウゼリー	ゆかりとシラスごはん
12 木	鮭のみそばたー焼き/ブロッコリー	白和え	刺身 胡瓜漬け	キャベツの味噌汁	いちご	ごはん
13 金	南瓜コロケ/サニーレタス	ビーフン炒め	さつまいもいとこ煮 白菜漬け	ごぼうの味噌汁	オレンジ	ごはん
14 土	親子丼	豆サラダ	プリン 茄子漬け	ほうれん草の味噌汁		ごはん
15 日	さんまの塩焼き/大根おろし	ブロッコリーバター炒め	揚げ茄子のミンチ煮 たくあん	油味噌の味噌汁	フルーツカクテル缶	ごはん
16 月	マーボー春雨	ツコンサラダ	刺身	もやしのスープ	りんご	ごはん
17 火	加伊伊リソース/ブロ	胡瓜とトマトサラダ	青梗菜の中華炒め 味噌漬け	けんちん汁	オレンジ	ごはん
18 水	タンドリーチキン/サニレ	もずく酢	インゲンのマヨ炒め 昆布佃煮	呉汁	バナナ	ごはん
19 木	イカと大根の煮物	中華和え	ゆずドレサラダ たくあん	かきたま汁	いちご	ごはん
20 金	塩鮭/ブロ	かたろけサラダ	あじと野菜の豆乳よせ 梅干し	玉ねぎの味噌汁	フルーツカクテル缶	ごはん
21 土	南瓜シチュー	和風サラダ	ベイクドエッグ		ぶどうゼリー	知カツ
22 日	豚肉のキムチ炒め	春菊の煮びたし	煮豆 桜漬け	小松菜の味噌汁	パイナップル	ごはん
23 月	鯖の磯辺焼き/ブロ	大根とハムのサラダ	かたろけのたらこ和え はりはり漬け	しめじの味噌汁	オレンジ	ごはん
24 火	鶏肉の照り焼き/ブロ	じゃがいものチーズ煮	刺身 味噌漬け	青さの味噌汁	いちご	鮭とわかめのふりかけ御飯
25 水	さばの味噌煮	コールスロー	厚揚げの煮物 なす漬け	えのきの味噌汁	りんご	ごはん
26 木	じゃがいものうま煮	ブロッコリーツナマヨ	しそ入り酢の物 野沢菜漬け	もやしの味噌汁	バナナ	ごはん
27 金	鮭のムニエル/サニ	りんごサラダ	がんもの煮物 奈良漬け	肉団子スープ	甘夏みかん缶	ごはん
28 土	ラーメン	ブロッコリーの和え物	青りんごゼリー			ふりかけ御飯
29 日	ぶりの照り焼き/枝豆	青梗菜の中華炒め	卵の花 梅干し	さつまいもの味噌汁	パイナップル	ごはん
30 月	八宝菜	チーズサラダ	南瓜とツナの煮物 奈良漬け	豆乳スープ	いちご	ごはん
31 火	にべのアップルソース/サニレ	ビーフン炒め	たらこ和え 茄子漬け	なめこ汁	バナナ	(ごはん)

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

3月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	デザート	主 食	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	
1	日	鶏肉と里芋の煮物	三食ナムル	彩豆腐	わかめスープ	黄桃缶	ごはん はりはり漬け
2	月	カレイの照り焼き/ぶじっこ和え	もやしのじゃこ炒め	インゲンの胡麻和え	肉団子のスープ	りんご	ごはん たくあん
3	火	牛肉のブルコギ風	大根梅おかか和え	ブロッコリーサラダ	花麩のすまし汁	桃の花ゼリー	ちらし寿司 べったら漬け
4	水	しいらのオリエンタルマリネ/サニタ	春雨サラダ	さつまいものリンゴ煮	コンソメスープ	いちご	ごはん 奈良漬け
5	木	マーボー豆腐	豆サラダ	わかめの酢の物	もやしの味噌汁	オレンジ	ごはん たくあん
6	金	鮭の揚げ煮/枝豆	ビーフン炒め	ツナトマトサラダ	きのこの味噌汁	杏仁豆腐	ごはん 昆布の佃煮
7	土	牛肉の甘辛煮	コーンマヨサラダ	春菊の煮びだし	しいたけスープ	バナナ	ごはん 梅干し
8	日	太刀魚の塩焼き/大根おろし	胡麻ドレサラダ	白和え	油揚げの味噌汁	みかん缶	ごはん 白菜漬け
9	月	鶏肉のネギ味噌焼き/サニタ	じゃこいりサラダ	南瓜のそぼろ煮	もやしのスープ	オレンジ	ごはん 桜漬け
10	火	鮭の青しそ焼き/ブロッコリー	ツナと胡瓜の和風サラダ	エビのオーロラソース	えのきの味噌汁	いちご	ごはん たくあん
11	水	ロースカツ/サニタ	ひじきのサラダ	ほうれん草の胡麻和え	じゃが芋の味噌汁	バナナ	ごはん 味噌漬け
12	木	しいらの洋風焼き/キャベツ昆布和え	スパ炒め	イカと大根の煮物	豆乳スープ	りんご	ごはん 十穀米御飯
13	金	鶏肉のB B Q風/レタス	ブロッコリー和風サラダ	ソーセージ炒め	けんちん汁	いちご	ごはん はりはり漬け
14	土	鯖の胡麻醤油焼き/枝豆	じゃこいりなます	金平ごぼう	玉ねぎの味噌汁	バナナ	ごはん べったら漬け
15	日	肉団子の野菜あんかけ	カリフラワーのサラダ	卵の花	さつまいもの味噌汁	パイナップル	ごはん 胡瓜漬け
16	月	ニベの西京焼き/枝豆	大豆のトマト煮	里芋の煮物	わかめの味噌汁	バナナ	炊き込み御飯 沢庵
17	火	すき焼き風煮	きのこの酢の物	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	ごはん 桜漬け
18	水	Ei カ/ブロ	キャベツの Pasta	ひじきの炒り煮	こうきのこのスープ	オレンジ	麦ごはん 野沢菜漬け
19	木	鶏肉の塩こうじ焼き/サニタ	チヂミ サラダ	キャベツのサラダ	大根の味噌汁	りんご	ごはん 昆布佃煮
20	金	豚肉の味噌炒め	青しそサラダ	鮭の卵とじ	ソーセージスープ	まんじゅう	ごはん 高菜漬け
21	土	青椒肉絲	コーンサラダ	五目煮	白菜の味噌汁	いちご	ごはん はりはり漬け
22	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	ごはん 梅干し
23	月	べっこう煮	胡瓜のツナ和え	ほうれん草のしらす和え	油揚げの味噌汁	りんご	ごはん たくあん
24	火	鮭の味噌マヨ焼き/枝豆	切干大根の煮物	胡瓜の酢の物	中華スープ	バナナ	ごはん 昆布佃煮
25	水	ミートローフ/ブロ	キャベツの卵とじ	仏ともやしの中華和え	呉汁	オレンジ	ごはん べったら漬け
26	木	鯖の香草焼き/サニタ	シーザーサラダ	ほうれん草のソテー	こう玉スープ	パパロア	ごはん 白菜漬け
27	金	漬けこみ焼き鳥/ブロ	もやしのナムル	カニ入りサラダ	とろろ昆布汁	りんご	わかめ御飯 たくあん
28	土	さんまの塩焼き/大根おろし	煮豆	リンコンの炒め煮	もやしの味噌汁	いちご	ごはん べったら漬け
29	日	豚肉の生姜焼き	ささみのマヨ和え	豆腐丼ボール	人参の味噌汁	みかん缶	ごはん 茄子漬け
30	月	サバの味噌煮	ブロッコリーのマヨサラダ	青梗菜のひき肉炒め	小松菜の味噌汁	オレンジ	ごはん 桜漬け
31	火	肉じゃが	カニ入りサラダ	ほうれん草胡麻和え	こうきのこのスープ	りんご	鮭ごはん 白菜漬け