

< 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	主 食 全 員	デザート 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	3月 対象	
1	日									1 日	
2	月	牛乳 卵ボーロ	鶏肉のチリソース	炒り豆腐	キャベツの味噌汁	ごはん	黄桃缶	鶏ミンチ	牛乳 ロールケーキ	牛乳 星食べよう	2 月
3	火	牛乳 リッツ	一口白身フライ		すまし汁	ちらし寿司	いちご	白身魚	カルピス ひなあられ	牛乳 マリー	3 火
4	水	牛乳 マンナウエハース	鯖のカレーマヨ焼き	千切り大根の炒め煮	ニラときのこのスープ	ごはん	オレンジ	白身魚	牛乳 バナナ ホームパイ	牛乳 雪の宿	4 水
5	木	牛乳 白い風船	生姜焼き	コールスロー	厚揚げの味噌汁	ごはん	パイナップル	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 カントリーマーム	5 木
6	金	牛乳 きなこせんべい	しいらのマヨパン粉焼き	リャンパンサンスウ	コンソメスープ	ごはん	りんご	白身魚	牛乳 レモンパウンドケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	6 金
7	土	牛乳 アンパンマンビスケット	牛丼	ブロッコリーのツナマヨ			フルーツカクテル	鶏ミンチ	牛乳 おにぎりせんべい	(牛乳 おかし)	7 土
8	日									8 日	
9	月	牛乳 動物ビスケット	マーボー豆腐	春雨とささみの酢の物	じゃがいもの味噌汁	ごはん	りんご	鶏ミンチ	牛乳 ブルーベリーチーズケーキ	牛乳 味しらべ	9 月
10	火	牛乳 ハーベスト	鶏肉のバーベキュー風	パンプキンサラダ	白菜スープ	ごはん	ばなな	鶏ミンチ	牛乳 おふのラスク	牛乳 ミニサラダ	10 火
11	水	牛乳 マンナビスケット	カレーライス	トマトサラダ		ごはん	プリン	白身魚	牛乳 バームクーヘン	牛乳 まがりせんべい	11 水
12	木	牛乳 卵ボーロ	炒り鶏	うどんゴマドレサラダ	青さの味噌汁	ごはん	オレンジ	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 チョイスビスケット	12 木
13	金	牛乳 リッツ	かれいのバター醤油焼き	ほうれん草とコーンのツナナムル	のっぺい汁	ごはん	パイナップル	白身魚	リンゴジュース フライドポテト	牛乳 ホームパイ	13 金
14	土	牛乳 白い風船	ミネストローネ	チーズサラダ		ランチパン	黄桃缶	鶏ミンチ	牛乳 ミニたい焼き	(牛乳 おかし)	14 土
15	日									15 日	
16	月	牛乳 きなこせんべい	鯖のネギみそ焼き	ビーフン炒め	もやしのみそ汁	ごはん	いちご	白身魚	牛乳 お好み焼き	牛乳 星食べよう	16 月
17	火	牛乳 アンパンマンビスケット	チキン南蛮	サウザンドレサラダ	もずくスープ	ごはん	パイナップル	鶏ミンチ	青りんごゼリー ハッピーターン	牛乳 ムーンライト	17 火
18	水	牛乳 マンナウエハース							牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 源氏パイ	18 水
19	木	牛乳 動物ビスケット	煮込みハンバーグ	マカロニサラダ	かきたま汁	ごはん	バナナ	鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 雪の宿	19 木
20	金									20 金	
21	土									21 土	
22	日									22 日	
23	月	牛乳 ハーベスト	ニベの野菜甘酢あん	ひじきの炒り煮	南瓜の味噌汁	ごはん		白身魚	牛乳 ココアバナナケーキ	牛乳 味しらべ	23 月
24	火	牛乳 マンナビスケット	ロースカツ	ほうれん草チーズ入り胡麻和え	ベーコンともやしのスープ	ごはん		鶏ミンチ	牛乳 カステラ	牛乳 ハッピーターン	24 火
25	水	牛乳 リッツ	塩鮭 パスタ	カリフラワーのサラダ	オムレツ ナゲット	彩り野菜おにぎり	いちご	白身魚	牛乳 プリンタルト	牛乳 カントリーマーム	25 水
26	木	牛乳 卵ボーロ	すき焼き風	ツナコーンサラダ	しめじの味噌汁	ごはん		鶏ミンチ	牛乳 ミニパン	牛乳 まがりせんべい	26 木
27	金	牛乳 白い風船	塩サバ	レバー甘辛煮	豚汁	ごはん		白身魚	牛乳 フルーチェ ミニサラダ	牛乳 チョイスビスケット	27 金
28	土	牛乳 アンパンマンビスケット	ちゃんぽん	シーザーサラダ				鶏ミンチ	牛乳 ぼたぼた焼き	(牛乳 おかし)	28 土
29	日									29 日	
30	月	牛乳 動物ビスケット	唐揚げ	ビーフンサラダ	ほうれん草の味噌汁	ごはん	フルーツカクテル	鶏ミンチ	牛乳 チョコチップクッキー	牛乳 ハッピーターン	30 月
31	火	牛乳 ハーベスト	サバの胡麻みそ焼き	里芋のそぼろ煮	青梗菜のスープ	ごはん	バナナ	白身魚	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 マリービスケット	31 火

< 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	ペンネサラダ	ほうれん草しゅうまい	つぼ漬け	わかめの味噌汁	御飯
2 月	高野豆腐とエビの卵とじ	いわしの梅煮	桜漬け	キャベツの味噌汁	御飯
3 火	南瓜の煮物	納豆	しば漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯
4 水	じゃがいものコーンクリーム煮	キャベツの塩昆布和え	たくあん	南瓜の味噌汁	御飯
5 木	豆腐の卵とじ	切り干し大根の煮物	あおかつぱ	人参の味噌汁	御飯
6 金	卵の花	ブロッコリーのおかか和え	野菜ふりかけ	大根の味噌汁	御飯
7 土	五目豆	カリフラワーの金平	たいみそ	小松菜の味噌汁	御飯
8 日	いこみこうや	さんまの生姜煮	鮭ふりかけ	大根葉の味噌汁	御飯
9 月	ひじきの炒り煮	しゅうまい	さくら漬け	南瓜の味噌汁	御飯
10 火	オムレツ	ソテー	いちごジャム	ｺｰｽｰﾌﾟ	食パン
11 水	南瓜の煮物	納豆	つぼ漬け	えのきの味噌汁	御飯
12 木	春雨サラダ	豆腐の卵とじ	野菜ふりかけ	じゃがいもの味噌汁	御飯
13 金	ししゃも	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	梅干し	玉ねぎの味噌汁	御飯
14 土	ほうれん草しゅうまい	ブロッコリーのおかか和え	野沢菜漬け	しめじの味噌汁	御飯
15 日	オムレツ	金平ごぼう	のりの佃煮	キャベツの味噌汁	御飯
16 月	五目豆	キャベツの塩昆布和え	高菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯
17 火	がんもの煮物	インゲンの胡麻和え	たいみそ	人参の味噌汁	御飯
18 水	ソテー	ウインナー	チョコジャム	野菜スープ	ロールパン
19 木	南瓜の煮物	納豆	しその実漬け	キャベツの味噌汁	御飯
20 金	切り干し大根の煮物	いわしの梅煮	めんたいこ	豆腐の味噌汁	御飯
21 土	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	カリフラワーの金平	のりの佃煮	小松菜の味噌汁	御飯
22 日	高野豆腐とエビの卵とじ	インゲンのおかか和え	味噌漬け	えのきの味噌汁	御飯
23 月	いこみこうや	金平ごぼう	野菜ふりかけ	玉ねぎの味噌汁	御飯
24 火	がんもの煮物	ほうれん草しゅうまい	つぼ漬け	しめじの味噌汁	御飯
25 水	春雨サラダ	キャベツの塩昆布和え	めんたいこ	油揚げの味噌汁	御飯
26 木	ひじきの炒り煮	納豆	桜漬け	なめこの味噌汁	御飯
27 金	ソテー	ウインナー	マーマレードジャム	南瓜スープ	ロールパン
28 土	ししゃも	切り干し大根の煮物	たいみそ	人参の味噌汁	御飯
29 日	いこみこうや	揚げ茄子の鶏ミンチ煮	のりの佃煮	もやしの味噌汁	御飯
30 月	五目豆	さんまの生姜煮	梅干し	小松菜の味噌汁	御飯
31 火	ひじきの炒り煮	ブロッコリーの塩昆布和え	野菜ふりかけ	厚揚げの味噌汁	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	主 食 全 員	デザート 全 員	午後おやつ 全員・放課後
1 日	鮭の味噌バター焼き	キャベツとコーンのサラダ	しその実・あおかつぱ	きのこ汁	御飯	洋梨缶	豆乳ドーナツ
2 月	鶏のきのこ甘酢あんかけ	ビーフンサラダ	梅干し ベッタラ漬け	コーンスープ	御飯	フルーツカクテル缶	さつま芋の蒸しパン
3 火	すき焼き風煮	ブロッコリーのなめこあんかけ	高菜漬け・たくあん	けんちん汁	御飯	オレンジ	ひなあられ・甘酒
4 水	ポークカレー	海藻サラダ	らっきょう・福神漬け		御飯	バナナ	かっぱえびせん・アルフォート
5 木	鯖の三味焼き	パンブキンサラダ	奈良漬け・胡瓜風味	豚汁	御飯	パイナップル	水ようかん
6 金	鶏肉のオーロラ焼き	胡瓜とわかめのサラダ	桜漬け・らっきょう	卵スープ	御飯	りんご	クリームパン
7 土	三色丼	トマトサラダ	白菜漬け	えのきとかまぼこのすまし汁	御飯	ヨーグルト	ミニサラダ・カプリコ
8 日	煮込みハンバーグ	ブロッコリーサラダ	しば漬け・茄子漬け	もやしのスープ	御飯	パイ牛缶	紫芋饅頭
9 月	タンドリーチキン	ツナコーンサラダ	胡瓜風味・しその実漬け	キャベツの味噌汁	御飯	オレンジ	肉まん
10 火	鮭のﾊﾝﾌﾟ焼き	ひじきと豆の炒り豆腐	たくあん・紅生姜	人参のすまし汁	御飯	りんご	チョコパイ
11 水	魚のネギだれ	竹輪と切り干し大根のサラダ	昆布佃煮・しば漬け	ごぼうの味噌汁	御飯	パイナップル	バナナケーキ
12 木	チキン南蛮	スパゲティ胡麻ドレサラダ	高菜漬け・味噌漬け	白菜のスープ	御飯	洋梨缶	クッキー
13 金	カレイのチリソース	胡瓜とチーズのサラダ	しその実漬け・しば漬け	筍のすまし汁	御飯	りんご	メープルパン
14 土	親子丼	柚子ドレサラダ	茄子漬け	ビーフン汁	御飯	ぶどうゼリー	ガトー・ズ・サッポロ味ト
15 日	豚肉の塩だれ炒め	コーンサラダ	たくあん・奈良漬け	ほうれん草のすまし汁	御飯	フルーツミックス	もみじ饅頭
16 月	鯖の甘辛あんかけ	オクラの胡麻和え	しば漬け・つぼ漬け	マカロニスープ	御飯	バナナ	ロールケーキ
17 火	青椒肉絲	ブロッコリーのかにあん	味噌漬け・べッタらつけ	ニラときのこのスープ	御飯	パイナップル	二色あんぱい
18 水	鶏の照り焼き	炒り豆腐	野沢菜漬け・しば漬け	人参の味噌汁	御飯	オレンジ	コーンとチーズのケーキ
19 木	天ぷら	春キャベツのサラダ	桜漬け・白菜漬け	花布のすまし汁	ちらし寿司	いちご	誕生日ケーキ
20 金	豚肉の生姜焼き	胡麻ドレサラダ	はりはり漬け・奈良漬け	油揚げの味噌汁	御飯	みかん缶	じゃりパン
21 土	ラーメン	大根ツナマヨサラダ	紅生姜		ラーメン	オレンジゼリー	シュークリーム
22 日	豚肉のキャベツ味噌炒め	チーズサラダ	桜漬け・高菜漬け	ソーセージスープ	御飯	洋梨缶	スイスバウム・雪の宿
23 月	塩鮭	アスパラの中華炒め	野沢菜漬け・たくあん	呉汁	御飯	りんご	クリームコンフェ
24 火	マーボー茄子	マカロニサラダ	高菜漬け・しその実漬け	さつま芋の味噌汁	御飯	パイナップル	りんご蒸しパン
25 水	たらのムニエル	ブロッコリーの和風サラダ	べッタら漬け・らっきょう	小松菜の味噌汁	御飯	オレンジ	フルーツヨーグルト
26 木	鶏肉の野菜みぞれあんかけ	シーザーサラダ	つぼ漬け・白菜漬け	ﾚｯｽｰﾌﾟ	御飯	りんご	かとりマム・サッポロ味ト
27 金	メンチカツ	ｶﾞｰﾘｯｸ・卵焼き	ｶﾞﾌﾞﾗｰﾗﾀﾞ	肉団子のスープ	おにぎり	フルーツカクテル缶	あんぱん
28 土	鯖のマヨ焼き	おかか和え	高菜漬け・茄子漬け	大根の味噌汁	御飯	パイ牛缶	カスタードケーキ
29 日	豚肉のべっこう煮	ほうれんそうツナｶﾐ	しその実漬け・紅生姜	きのこのスープ	御飯	黄桃缶	ミニたい焼き
30 月	鯖のみぞれ煮	ソーセージの炒め物	味噌漬け・つぼ漬け	青さの味噌汁	御飯	オレンジ	ケーキサレ
31 火	ちゃんぽん	大根のカレーマヨサラダ	紅生姜		ちゃんぽん	バナナ	おふのラスク

◆◆◆◆◆ 夕食 ◆◆◆◆◆

3月	主 菜	副菜 (1)	副菜 (2)	スープ	主 食	デザート	
対象	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	五福deごはんのみ	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	全員 (五福deごはん)	施設のみ
1 日	肉団子の甘酢あんかけ	もやしとツナの和え物		オクラの味噌汁	御飯	黄桃缶	高菜漬け・たくあん
2 月	ポークケチャップ	ブロッコリーのサラダ	さつま揚げの煮物・白菜漬け	青梗菜の卵スープ	御飯	りんご	白菜漬け・福神漬け
3 火	塩サバ	ささ身と胡瓜のマヨポン和え	甘酢生姜	すまし汁	ちらし寿司	雑まんじゅう	しその実漬け・甘酢生姜
4 水	しいらの洋風焼き	ツナトマトサラダ	なすの田舎煮・野沢菜漬け	油揚げの味噌汁	御飯	コーヒーゼリー	野沢菜漬け・つぼ漬け
5 木	ロースかつ	フルーツサラダ	煮豆・茄子漬け	もずくスープ	御飯	オレンジ	茄子漬け・かつおかりんこ
6 金	鯖のおろし煮	金平ごぼう	ツナと胡瓜の和風サラダ・甘酢生姜	ほうとう汁	御飯	キウイ	甘酢生姜・しば漬け
7 土	豚肉のネギ味噌炒め	ひじきのサラダ	卵焼き・たくあん	ベーコンスープ	御飯	いちご	たくあん・高菜漬け
8 日	太刀魚の塩焼き	アスパラもやしのバター炒め		きのこの味噌汁	御飯	黄桃缶	梅干し・あおかつぱ
9 月	エビカツ	胡麻ドレサラダ	ブロッコリー炒め・べったら漬け	そうめん汁	御飯	バナナ	べったら漬け・白菜漬け
10 火	漬け込み焼き鳥	ポテトサラダ	オクラとしらすの和え物・茄子漬け	ほうれん草の味噌汁	御飯	キウイ	茄子漬け・野沢菜漬け
11 水	八宝菜	ブロッコリーの和風サラダ	なすとツナの煮物・桜漬け	かきたま汁	御飯	オレンジ	桜漬け・あおかつぱ
12 木	鯖味噌焼き	ほうれん草の和え物	里芋の煮物・甘酢生姜	わかめの味噌汁	御飯	抹茶パバロア	甘酢生姜・かつおかりんこ
13 金	鶏肉の三味焼き	南瓜サラダ	アスパラのポン酢炒め・桜漬け	茄子の味噌汁	御飯	パイナップル	桜漬け・奈良漬け
14 土	ほきのピザ風焼き	鶏とキャベツの Pasta	揚げ茄子の煮物・かつおかりんこ	ポテトオニオンスープ	御飯	バナナ	かつおかりんこ・白菜漬け
15 日	鯖の胡麻醤油焼き	ハムともやしの中華和え		白菜の味噌汁	御飯	甘夏みかん缶	梅干し・しその実
16 月	鶏肉の塩麹焼き	きのこの酢の物	ペンネサラダ・白菜漬け	トマトスープ	御飯	オレンジ	白菜漬け・甘酢漬け
17 火	カレーライス	ひじきとチーズサラダ	南瓜コロケ・らっきょ・福神漬け		御飯	りんご	らっきょ・福神漬け
18 水	鯖の味噌煮	リャンパンサンスウ	アスパラソテー・たくあん	とろろ昆布汁	御飯	ピーチゼリー	たくあん・茄子漬け
19 木	鶏肉と里芋の煮物	胡瓜のツナサラダ	白和え・高菜漬け	ポトフ風スープ	御飯	パイナップル	高菜漬け・甘酢生姜
20 金	赤魚の煮つけ	ほうれん草のしらす和え	豆腐の卵とじ・昆布佃煮	玉ねぎの味噌汁	ゆかり御飯	まんじゅう	昆布佃煮・野沢菜漬け
21 土	鶏のトマトソース	たらこのポテトサラダ	五目豆・べったら漬け	もやしの味噌汁	御飯	バナナ	べったら漬け・あおかつぱ
22 日	あじの照り焼き	ささ身のマヨ和え		青さの味噌汁	御飯	パイン缶	茄子漬け・胡瓜風味
23 月	筑前煮	ほうれん草の白和え	トマトのサラダ・しば漬け	白菜のコトコトスープ	御飯	オレンジ	しば漬け・梅干し
24 火	白身魚のアップルソース	高野豆腐の卵とじ	南瓜とツナの煮物・白菜漬け	ごぼう汁	御飯	バナナ	白菜漬け・桜漬け
25 水	ミートローフ	スパゲティサラダ	キャベツのサラダ・たくあん	ベーコンスープ	御飯	キウイ	たくあん・しば漬け
26 木	ぶりし焼きつけ	和風サラダ	おろし和え・梅干し	豆乳みそスープ	炊き込みご飯	オレンジ	梅干し・しその実漬け
27 金	肉じゃが	もやしのナムル	インゲンのおかか和え・白菜漬け	大根菜の味噌汁	御飯	りんご	白菜漬け・あおかつぱ
28 土	ハヤシライス	卵とブロッコリーのサラダ	鶏肉の照り焼き・春雨がけ・福神漬け		御飯	杏仁豆腐	福神漬け
29 日	たらのケチャップ焼き	カリフラワーサラダ		キャベツの味噌汁	御飯	みかん缶	白菜漬け・べったら漬け
30 月	からあげ	うどんサラダ	青梗菜炒め・高菜漬け	ほうれん草のシチュー	御飯	イチゴゼリー	高菜漬け・しその実漬け
31 火	マーボー豆腐	わかめの酢の物	里芋の胡麻煮・たくあん	ウインナー春雨スープ	御飯	パイナップル	たくあん・しば漬け