

3月の献立表 幼児食

令和4年3月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL6772-4497

| 日 | 曜 | 午前のおやつ (乳児のみ) | 食品 | 献立名 | 血や肉になる食品 | 力や熱になる食品 調味料 | 体の調子を整える食品 | 午後のおやつ | 食品 |
|----|---|-------------------|----------|----------------|--------------|-----------------|------------------|----------------------|---|
| 1 | 火 | ソフトな塩せん | ソフトな塩せん | 竜田揚げ | さわら | しょうゆ・料理酒・片栗粉・油 | | ぎょうざピザ牛乳 | 餃子の皮 トマト コーン ケチャップ 粉チーズ 牛乳 |
| | | | | もやしのお肉和え | | 梅肉・しょうゆ・砂糖・ごま | もやし | | |
| | | | | れんこんのきんぴら | | 砂糖・しょうゆ・みりん | れんこん・人参・グリーンピース | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | 玉ねぎ・青ネギ | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| 2 | 水 | ふかし芋 | さつま芋 | 回鍋肉 | 豚肉・赤味噌 | 油・砂糖・みりん・料理酒 | 白ネギ・キャベツ・赤パプリカ | 南瓜クッキー牛乳 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 南瓜 牛乳 |
| | | | | 春巻き | 春巻き | 油 | | | |
| | | | | 中華スープ | わかめ | シャンタン・塩 | しめじ | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| | | | | | | | | | |
| 3 | 木 | ひなまつり マンナビスケット | マンナビスケット | デコレーション寿司 | 鮭フレーク・錦糸卵 | 米・しょうゆ・酢・砂糖・塩 | 人参・たけのこ・干椎茸 | 桜餅風おはぎ牛乳 | 米 もち米 塩 小豆 砂糖 牛乳 |
| | | | | | 桜でんぶ | | いんげん | | |
| | | | | 炊き合わせ | 厚揚げ | こんにゃく・しょうゆ・砂糖 | 大根・人参 | | |
| | | | | すまし汁 | だし昆布・かつお節・ゆば | しょうゆ・みりん・塩 | 菜の花 | | |
| | | | | | | | | | |
| 4 | 金 | りんご | りんご | 鶏の照り焼き | 鶏肉 | しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉 | | もちもちチーズパン牛乳 | 白玉粉 粉チーズ 塩 油 牛乳 牛乳 |
| | | | | スナックえんどうおおかか和え | かつお節 | しょうゆ・砂糖 | スナックえんどう | | |
| | | | | 五目ビーフン | 豚ミンチ | ビーフン・料理酒・しょうゆ・油 | ピーマン・たまねぎ | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | 赤パプリカ・黄パプリカ | | |
| | | | | ごはん | | 米 | もやし・人参・ねぎ | | |
| 5 | 土 | 玄米ぼんせん | 玄米ぼんせん | あんかけチャーハン | 豚ミンチ | 米・シャンタン・塩・しょうゆ | 玉ねぎ・コーン・グリーンピース | 黒糖パン牛乳 | 黒糖パン牛乳 |
| | | | | ほうれん草のナムル | | 砂糖・しょうゆ・ごま油 | ほうれん草・人参 | | |
| | | | | 中華スープ | | シャンタン・塩 | 干椎茸 | | |
| | | | | | | | 白菜・ねぎ | | |
| | | | | | | | | | |
| 7 | 月 | オレンジ | オレンジ | 南部焼き | ほき | しょうゆ・砂糖・みりん・黒ゴマ | | 豆腐ドーナツ牛乳 | ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳 |
| | | | | 菜の花かつお和え | 花かつお | 砂糖・しょうゆ・みりん | 菜の花 | | |
| | | | | ひじき煮 | ひじき | 砂糖・しょうゆ | 人参・インゲン | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | そうめん | 青ネギ | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| 8 | 火 | お誕生日会 紫いちぜんべい | 紫いちぜんべい | うさぎさんシチュー | 牛乳・鶏肉 | 米・じゃが芋・シチューミックス | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー | りんごケーキ牛乳 | スポンジケーキ ホイップ りんご缶 黄桃缶 牛乳 |
| | | | | れんこんサラダ | ささみ | しょうゆ・砂糖 | れんこん・人参 | | |
| | | | | みかん | | | みかん | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 9 | 水 | いりこ | いりこ | 五目卵焼き | 卵・鶏ミンチ | しょうゆ・砂糖 | 玉ねぎ・椎茸・赤ピーマン | 恐竜の卵カルピス | 白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー カルピス |
| | | | | トマト | | | トマト | | |
| | | | | 切干大根の煮物 | | しょうゆ・みりん・砂糖・料理酒 | 切干大根・人参・いんげん | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | 小松菜 | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| 10 | 木 | クラッカー | クラッカー | ハヤシライス | 牛肉 | 米・ハヤシフレーク | たまねぎ・人参・マッシュルーム缶 | 五平餅牛乳 | 米 赤味噌 みりん 砂糖 牛乳 |
| | | | | 大ぐまりクエスト | | ケチャップ・砂糖 | グリーンピース | | |
| | | | | ごぼうサラダ | | しょうゆ・砂糖・酢・ごま油 | 胡瓜・赤ピーマン・ごぼう | | |
| | | | | りんご | | | りんご | | |
| | | | | | | | | | |
| 11 | 金 | 南瓜煮 | 南瓜 | たらきのこあんかけ | たら | しょうゆ・みりん・砂糖・片栗粉 | えのき・しめじ・青ネギ・玉ねぎ | あげばん牛乳 | ロールパン 油 グラニュー糖 牛乳 |
| | | | | 高野豆腐の卵とじ | 高野豆腐・卵 | 砂糖・しょうゆ・みりん | 干し椎茸・人参・グリーンピース | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | ほうれん草 | | |
| | | | | 油揚げ | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| 12 | 土 | 卒園式 赤ちゃんぜんべい | 赤ちゃんぜんべい | 五目うどん | 豚肉・かつお節・だし昆布 | うどん・しょうゆ・みりん・砂糖 | 白菜・たまねぎ・人参 | ゆかりおにぎりお茶 | 米 ゆかり お茶 |
| | | | | さつま芋のレモン煮 | | しょうゆ・砂糖・さつま芋 | レモン汁 | | |
| | | | | プチゼリー | | | プチゼリー | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | りんご | りんご | マーマレード焼き | 鶏肉 | マーマレード・しょうゆ | | 大ぐまりクエスト ジャムサンド牛乳 | 食パン イチゴジャム 牛乳 |
| | | | | 野菜の磯和え | 刻みのり | しょうゆ | チンゲン菜 | | |
| | | | | ブロッコリーサラダ | ツナ | 酢・油・砂糖 | 人参・ブロッコリー・コーン | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | 玉ねぎ・なめこ | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| 15 | 火 | ソフトな塩せん | ソフトな塩せん | カレーの生姜煮 | かれい | 料理酒・砂糖・みりん・しょうゆ | 生姜 | あんこパイ牛乳 | 餃子の皮 こしあん 油 牛乳 |
| | | | | 大根の煮物 | | しょうゆ・砂糖 | 大根・いんげん | | |
| | | | | 胡瓜の酢の物 | わかめ | 酢・砂糖・しょうゆ | きゅうり・人参 | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | キャベツ・ねぎ | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | |
| | | | | | | | | | |

3月の献立表 幼児食

令和4年3月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL6772-4497

| 日 | 曜 | 午前のおやつ (乳児のみ) | 食品 | 献立名 | 血や肉になる食品 | 力や熱になる食品 調味料 | 体の調子を整える食品 | 午後のおやつ | 食品 | | | |
|----|---|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------|------------------|---------------------------------|--|---------------------------------------|--|--|
| 16 | 水 | 粉ふき芋 | じゃが芋 | コーンラーメン | 豚ミンチ・味噌 | 中華麺・しょうゆ・砂糖・シャンタン | コーン・もやし・白菜 | 大ぐまりクエスト | わかめおにぎり お茶 | わかめ 米 お茶 | | |
| | | | | 大ぐまりクエスト | | | | | | | | |
| | | | | 小松菜と厚揚げの炒め物 | 厚揚げ | しょうゆ・みりん・油 | 小松菜・人参 | | | | | |
| | | | | オレンジ | | | オレンジ | | | | | |
| 17 | 木 | お別れ会 レーズン | レーズン | 鶏のから揚げ | 鶏肉 | 塩・しょうゆ・料理酒・片栗粉・油 | 生姜 | 卒園おめでとう デコレーション ケーキ 牛乳 | みかん いちご スポンジケーキ 生クリーム 牛乳 | | | |
| | | | | ほうれん草の和え物 | | しょうゆ・みりん | ほうれん草・えのき | | | | | |
| | | | | スパゲティサラダ | ウインナー | スパゲティ・マヨネーズ・塩 | 胡瓜・人参 | | | | | |
| | | | | コーンポタージュ | 牛乳 | コーンポタージュ | パセリ | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 18 | 金 | マンナ ウエハース | マンナ ウエハース | さばの塩焼き | さば | 塩 | | ちぢみ 牛乳 | 小麦粉 にら 人参 しょうゆ 酢 ごま油 牛乳 | | | |
| | | | | キャベツのゆかり和え | | | キャベツ・ゆかり | | | | | |
| | | | | 大豆煮 | 大豆水煮 | しょうゆ・酒・みりん・砂糖 | 人参・グリーンピース | | | | | |
| | | | | すまし汁 | だし昆布・かつお節・はんぺん | しょうゆ・みりん・塩 | | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 19 | 土 | 紫いも せんべい | 紫いも せんべい | 牛丼 | 牛肉 | 米・糸こんにゃく 砂糖・しょうゆ・みりん | たまねぎ | 黒糖食パン 牛乳 | 黒糖食パン 牛乳 | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 里芋煮 | | 里芋・砂糖・しょうゆ | 人参・いんげん | | | | | |
| | | | | 味噌汁 | だし昆布・かつお節・味噌 | | チンゲン菜 | | | | | |
| 21 | 月 | 春分の日 | | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | 南瓜煮 | 南瓜 | 野菜炒め | 豚肉 | 片栗粉・料理酒・塩・シャンタン | キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン | クッキー 牛乳 | 小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 | | | |
| | | | | 揚げ餃子 | 餃子 | 油 | | | | | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 23 | 水 | いりこ | いりこ | カレーライス | 牛肉 | 米・コンソメ・カレールウ・油 | 人参・玉ねぎ | レーズン蒸しパン 牛乳 | ホットケーキ ミックス スキムミルク 牛乳 レーズン 牛乳 | | | |
| | | | | 大ぐまりクエスト | | じゃが芋 | グリーンピース | | | | | |
| | | | | れんこんマヨサラダ | ハム | マヨネーズ・塩・しょうゆ | れんこん・胡瓜・赤パプリカ | | | | | |
| | | | | りんご | | | りんご | | | | | |
| 24 | 木 | マンナ ビスケット | マンナ ビスケット | 鮭のムニエル | 鮭 | 小麦粉・マーガリン・塩 とんかつソース・ケチャップ・砂糖 | | 大ぐまりクエスト | 小倉あん 水 砂糖 寒天クック 葛きり 牛乳 | | | |
| | | | | スナップえんどう | | | スナップえんどう | | | | | |
| | | | | フラワーサラダ | ツナ | マヨネーズ・しょうゆ | カリフラワー・ブロッコリー | | | | | |
| | | | | コンソメスープ | | コンソメ・塩 | キャベツ・パセリ | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 25 | 金 | 協力日 オレンジ | オレンジ | ハンバーグ | ハンバーグ | ケチャップ | | 大ぐまりクエスト | 手作り ポテトチップス 牛乳 | じゃがいも 塩 油 牛乳 | | |
| | | | | もやしのソテー | | コンソメ・塩 | もやし・人参 | | | | | |
| | | | | 春雨サラダ | | 春雨・酢・しょうゆ・砂糖 | きゅうり・きくらげ・赤ピーマン | | | | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | ほうれん草 | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 26 | 土 | 協力日 玄米ほんせん | 玄米ほんせん | ミートスパゲティ | 合ミンチ | ケチャップ・コンソメ・砂糖・塩・油 | 玉ねぎ・マッシュルーム缶 | おほかおにぎり お茶 | 米 花かつお しょうゆ お茶 | | | |
| | | | | | | スパゲティ | トマト・グリーンピース | | | | | |
| | | | | コールスローサラダ | ツナ | 酢・油・砂糖・塩 | キャベツ・人参・アスパラ | | | | | |
| | | | | コンソメスープ | | コンソメ・塩 | カリフラワー・パセリ | | | | | |
| 28 | 月 | ふかし芋 | さつま芋 | さわらの幽庵焼き | さわら | 料理酒・しょうゆ・みりん | ゆず | 大ぐまりクエスト | ホットケーキ 牛乳 | ホットケーキ ミックス 卵 牛乳 砂糖 牛乳 | | |
| | | | | 小松菜の和え物 | | 砂糖・しょうゆ | 小松菜・しめじ | | | | | |
| | | | | 大根の煮物 | | 砂糖・しょうゆ・みりん | 大根・人参・いんげん | | | | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | 玉ねぎ・ねぎ | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 29 | 火 | 赤ちゃん せんべい | 赤ちゃん せんべい | かぼちゃマカロニ | 鶏肉・牛乳 | マカロニ・ホワイトルー・コンソメ | たまねぎ・マッシュルーム | 磯ビーンズ 牛乳 | 大豆水煮 片栗粉 油 ちりめんじゃこ しょうゆ みりん 砂糖 牛乳 | | | |
| | | | | グラタン | ミックスチーズ・パン粉 | 塩・マーガリン | かぼちゃ | | | | | |
| | | | | チンゲン菜とベーコンソテー | ベーコン | 塩・しょうゆ・油 | チンゲン菜・コーン・赤パプリカ | | | | | |
| | | | | コンソメスープ | | コンソメ・塩 | もやし・人参 | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 30 | 水 | りんご | りんご | すき焼き風煮 | 牛肉・焼き豆腐 | 糸こんにゃく・しょうゆ 砂糖・料理酒・みりん・お豆腐 | たまねぎ・白菜 | ピザトースト 牛乳 | 食パン ケチャップ ピーマン ウインナー コーン チーズ 牛乳 | | | |
| | | | | きゅうりの和え物 | カニカマ | 砂糖・しょうゆ | きゅうり・人参 | | | | | |
| | | | | 味噌汁 | 味噌・かつお節・だし昆布 | | ほうれん草・しめじ | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |
| 31 | 木 | レーズン | レーズン | コロッケ | コロッケ | 油 | | お麩ラスク キャンディチーズ 牛乳 | 麩 マーガリン きな粉 砂糖 キャンディチーズ 牛乳 | | | |
| | | | | ブロッコリー | | | ブロッコリー | | | | | |
| | | | | マカロニサラダ | ツナ | マカロニ・マヨネーズ・塩 | 人参・コーン・いんげん | | | | | |
| | | | | 味噌汁 | かつお節・だし昆布・味噌 | | キャベツ・ねぎ | | | | | |
| | | | | ごはん | | 米 | | | | | | |