



# 3月離乳食予定献立表



3月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期 (9~11ヶ月)		離乳中期 (7~8ヶ月)		離乳前期 (5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 土	パン(米)粥~パン 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の柔らか煮	パン(米)/玉ねぎ /キャベツ/豆腐	全粥 玉ねぎのスープ 豆腐と野菜の柔らか煮	米/玉ねぎ/キャベツ/豆腐	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/キャベツ/豆腐	芋がゆ 育児用ミルク
3 月	全粥~軟飯 すまし汁 あんかけ豆腐 煮浸し	米/おつゆ麸/わかめ/豆腐/人参/ほうれん草	全粥 すまし汁 あんかけ豆腐 煮浸し	米/おつゆ麸/わかめ/豆腐/人参/ほうれん草	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/人参/ほうれん草/豆腐	パン粥~トースト (いちご) 育児用ミルク
4 火	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/なす/じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉/トマト	全粥 味噌汁 肉じゃが風 トマト	米/なす/じゃが芋/人参/玉ねぎ/肉/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/トマト/	焼いも(茹で) 育児用ミルク
5 水	全粥~軟飯 味噌汁 魚のあんとし 煮浸し	米/かぼちゃ/わかめ/魚/人参/白菜	全粥 味噌汁 魚のあんとし 煮浸し	米/かぼちゃ/わかめ/魚/人参/白菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/かぼちゃ/人参/白菜/魚	果物 (バナナ) 育児用ミルク
6 木	全粥~軟飯 味噌汁 マーボー豆腐風 煮物	米/キャベツ/玉ねぎ/豆腐/ひき肉/人参/大根	全粥 味噌汁 マーボー豆腐風 煮物	米/キャベツ/玉ねぎ/豆腐/ひき肉/人参/大根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/キャベツ/人参/大根/豆腐	果物 (りんご コンポート) 育児用ミルク
7 金	全粥~軟飯 トマトスープ かぼちゃのそぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/かぼちゃ/ひき肉/いちご	全粥 トマトスープ かぼちゃのそぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/かぼちゃ/ひき肉/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/トマト/かぼちゃ	ホットケーキ 育児用ミルク
8 土	全粥~軟飯 味噌汁 煮浸し 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/肉/人参/白菜/バナナ	全粥~軟飯 味噌汁 煮浸し 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/肉/白菜/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/玉ねぎ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
10 月	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/肉/人参/玉ねぎ/ひじき	全粥 コンスープ 魚のりんごソース煮 煮浸し	米/玉ねぎ/コーン/魚/りんご/小松菜	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/玉ねぎ/小松菜/コーン/白身魚	野菜がゆ 育児用ミルク
11 火	全粥~軟飯 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/肉/人参/玉ねぎ/ひじき	全粥 味噌汁 野菜と鶏肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/ほうれん草/肉/人参/玉ねぎ/ひじき	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/人参/玉ねぎ	焼いも(茹で) 育児用ミルク
12 水	全粥~軟飯 トマトスープ かぼちゃのそぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/かぼちゃ/ひき肉/いちご	全粥 トマトスープ かぼちゃのそぼろ煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/トマト/かぼちゃ/ひき肉/いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/トマト/かぼちゃ	ホットケーキ 育児用ミルク
13 木	もずく粥 野菜スープ 煮物 ヨーグルト	米/もずく/ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ/コーン/じゃが芋/フレンヨーグルト	全粥 野菜スープ そぼろ煮 煮物	米/ひき肉/玉ねぎ/人参/オクラ/じゃが芋/フレンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/オクラ/人参/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
14 金	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ひき肉/トマト/オレンジ	全粥 野菜スープ トマト煮 果物	米/キャベツ/玉ねぎ/人参/ひき肉/トマト/オレンジ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/人参/玉ねぎ/	ホットケーキ (きなこ入り) 育児用ミルク
15 土	全粥~軟飯 具だくさん味噌汁 煮浸し 果物	米/大根/じゃが芋/肉/人参/キャベツ/バナナ	全粥 具だくさん味噌汁 煮浸し 果物	米/大根/じゃが芋/肉/人参/キャベツ/バナナ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/じゃが芋/人参/キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク

3月	昼 食						おやつ 午後3:00 8・9ヶ月頃から
	離乳後期(9~11ヶ月)		離乳中期(7~8ヶ月)		離乳前期(5~6ヶ月)		
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
17月	全粥~軟飯 野菜スープ トマト煮	米/キャベツ/人参/ 肉/玉ねぎ/じゃが 芋/トマト	全粥 野菜スープ トマト煮	米/キャベツ/人参/ 肉/玉ねぎ/じゃが 芋/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/じ ゃが芋/トマト	続いも(茹で) 育児用ミルク
18火	全粥~軟飯 野菜スープ チキンの柔らか煮 おおかあ煮	米/かぼちゃ/コー ン/玉ねぎ/人参/ピ ーマン/肉/いんげ ん	全粥 野菜スープ チキンの柔らか煮 おおかあ煮	米/かぼちゃ/コー ン/玉ねぎ/人参/ピ ーマン/肉/いんげ ん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/かぼちゃ/玉ね ぎ/人参	ヨーグルト (ジャム) 育児用ミルク
19水	全粥~軟飯 味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/白菜/人参/豆腐 /魚/玉ねぎ/ピーマ ン/キャベツ/もやし	全粥 味噌汁 魚の野菜あん 煮浸し	米/白菜/人参/豆腐 /魚/玉ねぎ/ピーマ ン/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/白菜/人参/玉ね ぎ/豆腐	パン粥~トースト (バターシュガー) 育児用ミルク
21金	全粥~軟飯 豆乳入り味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマト	米/大根/白菜/肉/ 豆乳/肉/マーマレ ード/トマト	全粥 豆乳入り味噌汁 鶏肉のマーマレード煮 トマト	米/大根/白菜/肉/ 豆乳/肉/マーマレ ード/トマト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/白菜/人参 /トマト	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
22土	全粥~軟飯 スープ 肉と野菜の柔らか煮 ヨーグルト	米/わかめ/コーン/ 玉ねぎ/チンゲン菜/ ピーマン/肉/プレ ーンヨーグルト	全粥 スープ 肉と野菜の柔らか煮 ヨーグルト	米/わかめ/コーン/ 玉ねぎ/チンゲン菜/ ピーマン/肉/プレ ーンヨーグルト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/チンゲ ン菜/コーン	野菜がゆ 育児用ミルク
24月	全粥~軟飯 味噌汁 肉の柔らか煮 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/ほう れん草/人参/もやし	全粥 味噌汁 肉の柔らか煮 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/ほう れん草/人参/もやし	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/ほうれん草/人 参/玉ねぎ	果物 (オレンジ) 育児用ミルク
25火	全粥~軟飯 豆腐のすまし そばろ煮 ポテトサラダ	米/豆腐/アーサ/玉 ねぎ/人参/肉/小松 菜/じゃが芋/きゅ うり	全粥 豆腐のすまし そばろ煮 ポテトサラダ	米/豆腐/アーサ/玉 ねぎ/人参/肉/小松 菜/じゃが芋/きゅ うり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/じゃが芋/小松 菜/人参/豆腐	うどん 育児用ミルク
26水	全粥~軟飯 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/人参/ 肉/ブロッコリー/ 玉ねぎ	全粥 味噌汁 肉と野菜の柔らか煮 人参の甘煮	米/じゃが芋/人参/ 肉/ブロッコリー/ 玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/ ブロッコリー/玉ね ぎ	きな粉ポテト 育児用ミルク
27木	全粥~軟飯 味噌汁 肉じゃが風 茹で野菜	米/白菜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/き ゅうり	全粥 味噌汁 肉じゃが風 茹で野菜	米/白菜/肉/じゃが 芋/人参/玉ねぎ/き ゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/白菜/じゃが芋/ 人参/玉ねぎ	果物 (りんご~コンポート) 育児用ミルク
28金	全粥~軟飯 味噌汁 肉の柔らか煮 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/ /ラマねぎ/ピーマ ン/小松菜/人参	全粥 味噌汁 肉の柔らか煮 煮浸し	米/大根/わかめ/肉/ /ラマねぎ/ピーマ ン/小松菜/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/小松菜/人 参/玉ねぎ	果物 (バナナ) 育児用ミルク
29土	全粥~軟飯 野菜スープ そばろ煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/肉/ /ブロッコリー/き ゅうり/もやし	全粥 野菜スープ そばろ煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/肉/ /ブロッコリー/き ゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ブ ロccoli	パン粥~トースト (きなこ) 育児用ミルク
31月	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 おおかあ煮	米/山東菜/豆腐/肉/ /トマト/玉ねぎ/人 参/きゅうり	全粥~軟飯 味噌汁 トマト煮 おおかあ煮	米/山東菜/豆腐/肉/ /トマト/玉ねぎ/人 参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/ト マト/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク

\* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをならすため食材ごとのペーストを準備します

\* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

\* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

あおいこども園(浦添市統一献立参考)  
令和7年3月





# 3月予定献立表



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前のおやつ	ひなまつり	女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事。											
昼食	ひし餅・ひなあられ	色に願いか込められています。 緑は「回除け・健康」、白は「子孫繁栄、長寿」、赤(桃)は「魔除け」 4色のものは、四季の意味で「一年を通して折る」という意味です。											
3時のおやつ		  ちらし寿司 ちらし寿司に乗せる具材に願いを込めて縁起の良い具材を入れていきます。シソコソは「はるか先まで見通せる」、エビは「腰が曲がるまで長生きができる」、豆は「まめに動ける」 白酒(甘酒) 回除けの意味があります。											
午前のおやつ	3	ほたばた焼き	4	ピスコ	5	ワリーピスコット	6	ヨーグルト	7	丸ボロロ	8	豚骨ビスケット	
昼食	おひな寿司 すまし汁(三ツ葉) 豆腐ハンバーグ ほうれん草の土佐マヨ和え	ベジタブルカレー いんげんの和え物 ヤクルト	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のくわ茶焼き ひじきの旨煮 黄桃	ごはん 味噌汁(小松菜) さんまの蒲焼 きゅうりの和え物	ごはん お子様ランチ ミナストローネ チーズ入りミートローフ かぼちゃサラダ いちご	ごはん 大根のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ) パイナップル	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(わかめ) 豚のしょうが炒め 小松菜とコーンの和え物	ごはん 味噌汁(わかめ) 豚のしょうが炒め 小松菜とコーンの和え物	ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 バナナ ミルク	ちやんぽんラーメン 白菜の和え物 バナナ ミルク	強シユージー 豚汁(じゃが芋) キャベツのサラダ バナナ	タンパクアクルー 牛乳
3時のおやつ		フルーツサンド ひなあられ カルピス	さつま芋のかき揚げ 牛乳	ぼたばた焼き バナナ 牛乳	棒チーズ	ワドリーヌ りんご 牛乳	はちや棒	焼麩のフレンチトースト バナナ 牛乳	タコライス コンソメスープ ひじきのサラダ オレソシ	もちもちボールトースト 牛乳	おにぎり 乱切りきゅうり お茶・麦茶	わかめおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	10	カルピスステイック	11	豆乳(フルーツ味)	12	棒チーズ	13	はちや棒	14	野菜ステイック	15	野菜ステイック	
昼食	ごはん 中華風コーンスープ さばのりんごソースかけ 三色ソテー みかん缶	ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のくわ茶焼き ひじきの旨煮 黄桃	ごはん お子様ランチ ミナストローネ チーズ入りミートローフ かぼちゃサラダ いちご	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ホットドック オレソシ ミルク	おにぎり 乱切りきゅうり お茶・麦茶	ホットドック オレソシ ミルク	
3時のおやつ		ちんびん 牛乳	焼き芋 牛乳	誕生ケーキ 牛乳	シリアルクッキー 牛乳								
午前のおやつ	17	野菜ステイック	18	五穀のピスコット	19	カルシウムのエスパー	春分の日		21	ハーベストセサミ	22	皇太后	
昼食	チキンカレー コーンスローサラダ 豆乳飲料	チキンライス かぼちゃとコーンのスープ いんげん土佐和え オレソシ	ごはん 味噌汁(白菜) 魚の酢豚團 パイナップル 豆腐チヤンソール	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃	牛肉の甘みそ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	牛肉の甘みそ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	牛肉の甘みそ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト	
3時のおやつ		大学芋 牛乳	スコーン 牛乳	トライアングル 牛乳						ビスコ りんご 牛乳	芋けんび 豆乳		
午前のおやつ	24	はとむぎおこし	25	豆乳クエハース	26	ぶどうゼリー (Fe)	27	焼き芋	28	まがりせんべい	29	麦菓子	
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 照り焼きチキン 黄桃 ほうれん草のナムル	ごはん 三色ごはん アサ汁 ポテトサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物	
3時のおやつ		ストーンクッキー オレソシ 牛乳	うどんのかりんどう 牛乳	きな粉ポテト 牛乳	フロラソタン りんご 牛乳								
午前のおやつ	31	ミュービズワットソノクライ	早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあたり、食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。										
昼食	ローションごはん 味噌汁(豆腐) ポークチャップ 切干大根のサラダ												
3時のおやつ		三月菓子 牛乳											



# 給食だより3月号

## 身につけたい「食事のマナー」

★ポイントを確認  
 乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子ども一人一人に合わせて、おなかの元気な姿を褒めましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

### 1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の大切な意味が込められています。

●命をいただくことへの感謝

「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことについて、その命に感謝し、大切にいただくことへの気持ちを表します。

●食事に関わったすべての人への感謝

食料を生産してくださった人、調理してくださった人、運んでくださった人など、たくさんの方が関わった食料。全ての人への感謝の気持ちを表します。

●食事への感謝

例えば、本来「生かしてもらった」という意味、食料生産者、調理をしてくれたことに感謝します。食料をいただく感謝を言葉にしていただくことで感謝の気持ちを表します。

●おいしく食べられたことへの感謝

食料のおいしさ、調理の気遣いからいただき、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します。

### 2・食具を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使うようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子ども一人一人に合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教える、実践すること、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞

### 3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に肘を置き椅子の高さが合っていないなど、足がぶらぶらしているなど、子どもは食事に集中することができません。

コップやグラス

### 4・口を開けてよく噛んで食べることができますか？

口を開けてくちやちや食べることで、大きな音を立て、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を開けて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を開けて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため

### 5・残さず食べて食べるのができますように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に知覚する感度の異質が大きい。苦手な食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることで喜ぶところから始めて、子どもの自己効力感を上げることが大切です。

家庭でおしゃべりを楽しくしながら食事ができますか？

楽しいおしゃべりは食事のさなかにおいしくします。ただし、口を物を入れたまま話したり、大声で話したりするなどのやめましょう。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」と、なるべく料理を中心に話題を楽しくしましょう。

### 7・子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育てることにつながります。

食器を運ぶ

椅子をしまう

日付	献立になるもの	材料名	(※は10時おやつ0時午後おやつ材料)
01	監理米、じゃがいも、マヨネーズ、すりこぎ(白)	マヨネー(味付で納)、ちくわ(無漂白)、加工乳	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり、ささき、たまご、干し椎茸、ひじき
03	監理米、オリーブオイル(揚げ油)、卵(卵不使用)、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	豆腐(ソイベーン、凍りどりのり(三輪製粉)、卵(卵)、だし(相模屋)、マヨネーズ、わかめ	ほうろく(凍)、鶏皮(凍)、卵(凍)、オリーブオイル、三つ葉
04	監理米、おさふまいち、じゃがいも、オリーブオイル、揚げ油、片栗粉	じゃがいも、おさふまいち、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	玉ねぎ、ひじき、わかめ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ
05	監理米、油、小豆粉、砂糖、片栗粉	さくら(凍)、中角豆腐、揚げ粉、卵(凍)、卵(凍)	きゅうり、小豆、オリーブ
06	監理米、おさふまいち、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、卵(凍)、油揚げ、加工乳、マヨネーズ	千代田米、玉ねぎ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ
07	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	豚ひき肉、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	白米、マヨネーズ、玉ねぎ、さやい、にんじん、水
08	ゆで中華めん、監理米、マヨネーズ	豚ひき肉(凍)、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	ほうろく(凍)、人参、ひじき、にんじん、パセリ
10	監理米、油、片栗粉、砂糖、卵	さくら、卵、マヨネーズ、加工乳	小松菜、クラム、マヨネーズ、ゆかり、マヨネーズ
12	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	鶏がら油、いちご、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、卵(凍)、マヨネーズ、マヨネーズ
13	監理米、おさふまいち、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	人参、ささき、マヨネーズ、マヨネーズ
14	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	人参、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ
15	監理米、じゃがいも、マヨネーズ、すりこぎ(白)	マヨネー(味付で納)、ちくわ(無漂白)、加工乳	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
17	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
18	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
19	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
21	監理米、三温魚、油、卵	鶏手羽元、監理米(凍)、マヨネーズ、マヨネーズ	人参、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ
22	監理米、油、片栗粉	マヨネー(味付で納)、ちくわ(無漂白)、加工乳	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
24	監理米、じゃがいも、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	じゃがいも、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
25	監理米、おさふまいち、じゃがいも、卵(卵)	じゃがいも、おさふまいち、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
26	監理米、おさふまいち、じゃがいも、香辛料、卵	じゃがいも、おさふまいち、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
27	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
28	監理米、卵、片栗粉、三温魚、卵	鶏手羽元、監理米(凍)、マヨネーズ、マヨネーズ	人参、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ
29	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり
31	監理米、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	含む(凍)、切のり、マヨネーズ、マヨネーズ、マヨネーズ	千代田米、大根、人参、玉ねぎ、切のり、わかめ、ゆかり



# 3月予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p><b>ひなまつり</b> 女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事。</p> <p><b>ひし餅・ひなあられ</b> 色に願いが込められています。 緑は「厄除け・健康」、白は「子孫繁栄、長寿」、赤(桃)は「魔除け」 4色のものは、四季の意味で「一年を通して祈る」という意味です。</p> 	<p><b>ちらし寿司</b> ちらし寿司に乗せる具材に願いを込めて縁起の良い具材を入れています。シソコは「はるか先まで見通せる」、エビは「腰が曲がるまで長生きができる」、豆は「まめに働ける」</p> <p><b>白酒(甘酒)</b> 厄除けの意味があります。</p> 	<p><b>ちらし寿司</b> ちらし寿司に乗せる具材に願いを込めて縁起の良い具材を入れています。シソコは「はるか先まで見通せる」、エビは「腰が曲がるまで長生きができる」、豆は「まめに働ける」</p> 	<p><b>強シユージー</b> 豚汁(じゃが芋) キヤベツのサラダ ハナチ</p>	<p><b>タンパクソルト</b> 牛乳</p>	<p><b>1</b> ルグラン</p>

<p>午前のおやつ 3時のおやつ</p>	<p>3 おひな寿司 すまし汁(三ツ葉) 豆腐ハンバーグ ほうれん草の土佐マヨ和え</p>	<p>4 ピスコ ベジタブルカレー いんげんの和え物 ヤクルト</p>	<p>5 ラバーピスケット お弁当会</p>	<p>6 ヨーグルト ヨーボー丼 大根のそぼろ煮 味噌汁(キャベツ) パイナップル</p>	<p>7 丸ボウロ ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のソテー 白菜のごま和え 黄桃</p>	<p>8 胚芽ピスケット ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 バナナ ミルク</p>
<p>午前のおやつ 昼食 3時のおやつ</p>	<p>10 カル鉄ステイック ごはん 中華風コーンスープ さばのりんごソースかけ 三色ソテー みかん缶</p>	<p>11 豆乳(フルーツ味) 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のくわ茶焼き ひじきの旨煮 黄桃</p>	<p>12 棒チーズ お子様ランチ ミネストローネ チーズ入りミートローフ かぼちゃサラダ いちご</p>	<p>13 はちや棒 もずく丼 きんぴらごぼう ヨーグルト</p>	<p>14 野菜ステイック タコライス コンソメスープ ひじきのサラダ オレソジ</p>	<p>15 野菜ステイック ホットドック オレソジ ミルク</p>
<p>午前のおやつ 昼食 3時のおやつ</p>	<p>17 野菜ステイック チキンカレー コールスローサラダ 豆乳飲料</p>	<p>18 五穀のピスケット チキンライナス かぼちゃとコーンのスープ いんげん土佐和え オレソジ</p>	<p>19 カルシウム強化エアーいちご ごはん 味噌汁(白菜) 魚の酢豚風 パイナップル 豆腐チヤソナル</p>	<p>20 焼き芋 シリアルクッキー 牛乳</p>	<p>21 ハーベストセサミ ごはん 豆乳入りの味噌汁 チキンのマーマレード煮 昆布のいりちー トマト</p>	<p>22 星たぱよ 牛肉の甘みそ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト</p>
<p>午前のおやつ 昼食 3時のおやつ</p>	<p>24 はとむぎおこし ごはん 味噌汁(じゃが芋) 照り焼きチキン 黄桃 ほうれん草のナムル</p>	<p>25 豆乳ウエイハース 三色ごはん カレーライス ポテトサラダ ヨーグルト</p>	<p>26 ぶどうゼリー (F&amp;E) ごはん 味噌汁(えのき) 干切りのいちご 春雨の和え物 きな粉ポテト</p>	<p>27 焼き芋 ヨーヨーごはん 味噌汁(白菜) 肉じゃが ごぼうサラダ オレソジ</p>	<p>28 まがりせんべい ごはん 味噌汁(わかめ) 豚のしょうが炒め みかん缶 小松菜とコーンの和え物</p>	<p>29 麦菓子 ごはん チリコンカン きゅうりとちもやし の和え物 シヨアブレーン</p>
<p>午前のおやつ 昼食 3時のおやつ</p>	<p>31 ミューズケック ヨーヨーごはん 味噌汁(豆腐) ポークチャップ 切干大根のサラダ 三月菓子 牛乳</p>	<p>うどんのかりんどう 牛乳</p>	<p>フロラソタン りんご 牛乳</p>	<p>亀の甲せんべい バナナ 牛乳</p>	<p>きな粉サンド 野菜シユース</p>	



早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあつたり、食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。



