

3月の献立

2025. 3. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補 食	栄養エネルギー たんぱく質	
						乳児	幼児
1,15 29	土	チキンピラフ かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加 菓子	49185 18825	541188 18529
3 17	月	焼きそば 具だくさん味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 豚そぼろにぎり	ふりかけ にぎり	529194 15823	573217 17727
4 25	火	ごま塩ごはん 肉じゃが キャベツと油揚げの味噌汁 果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 和風スパゲティー	おかか にぎり	528209 17120	573241 16325
6 19	木 水	カレーうどん もやしのナムル 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 じゃこおかかにぎり	鮭こざり	537227 16831	576224 18038
7 21	金	ごはん マーボー豆腐 中華風コーンスープ 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 無添加菓子	塩むすび	541199 25114	602216 26813
8 22	土	キャベツとツナのスパゲティー じゃが芋の煮付け 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加 菓子	502200 18117	555203 17216
10 24	月	キーマカレー 具だくさん野菜スープ 果物	ほうれん草と しらすのソテー	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	531223 18215	579241 18916
11	火	ごはん かじきの照り焼き 胡麻和え さつまいもと人参の味噌汁 果物	りんごの コンポート	牛乳 豆乳ケーキ(ジャム)	ごま塩 にぎり	541191 15715	597220 16818
12 26	水	味噌煮込みうどん さつまいもとりんごのバター煮 果物	ブロッコリーの マヨネーズかけ	牛乳 チキンピラフ	豚そぼろ にぎり	542218 16939	625247 17151
13 27	木	バターロールパン 野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 ごまおにぎり	茶めし にぎり	534201 21217	602197 22420
14 28	金	ごはん えび入り春雨サラダ 生鮭の味噌焼き 白菜のすまし汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 いなりずし	塩こんぶ にぎり	562245 16722	586268 15325
31	月	ごはん 白身魚のフライコーンソースかけ ゆでブロッコリー 豆腐なめこの味噌汁 果物	かぼちゃの 甘煮	りんごジュース 生クリームサンド	ふりかけ にぎり	532191 16918	591206 17520
5	水	豚肉とさつまいもの炊き込みごはん さわらの照り焼き おかか和え 豆腐となめこの味噌汁 果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 豆乳入り黒糖煮しめ	鶏そぼろ にぎり	530235 17118	583270 18421
18	火	コーン入りごはん ゆでブロッコリー ハンバーグ えのきともやしの野菜スープ 果物	大根の 甘煮	牛乳 あんぱん	鶏そぼろ にぎり	531241 17516	594278 19919

※都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、いちご、清見オレンジ、りんごのローテーションとなります。

※ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

※13日(木)ひよこ組、ばんび組、ぞう組は給食がです。うさぎ組、りす組は遠足。ひつじ組はクッキングです。



3 離乳食献立表

2025. 3. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1,15 29	土	かゆ、煮魚(白身魚) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
3 17	月	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(じゃがいも、えのき、しめじ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 りんごの甘煮	かゆ、煮ひたし(キャベツ、人参) 野菜スープ (大根、玉ねぎ、長ねぎ、人参)	野菜雑炊 牛乳
4 25	火	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ、長ねぎ)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 はすのいそべ揚げ	かゆ、野菜の煮物(はす、人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳
6 19	木 水	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ(人参、もやし、わかめ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ(後期食と同じ) 煮魚(かじき)	かゆ、野菜の煮物(人参) 味噌汁 (大根、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳
7 21	金	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) コーンスープ(コーン、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 中華風コーンスープ ブロッコリーソテー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳
8 22	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、キャベツ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
10 24	月	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 具だくさん野菜スープ ほうれん草としらすのソテー	かゆ、煮ひたし(ほうれん草、しらす) 白身魚入りスープ (大根、人参、長ねぎ、おひょう)	白身魚雑炊 牛乳
11	火	かゆ、煮魚(かじき) 煮ひたし(ほうれんそう、もやし) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし さつまいもと人参の味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、煮魚(おひょう) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	水	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 味噌汁(大根、人参、えのき、しめじ)	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 味噌汁(後期食と同じ) ブロッコリーのマヨネーズかけ	かゆ、煮ひたし(ブロッコリー) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
13 27	木	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 生鮭のバター焼き	かゆ、煮魚(生鮭) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、キャベツ)	味噌雑炊 牛乳
14 28	金	かゆ、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、玉ねぎ) すまし汁(白菜、えのき、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 白菜のすまし汁 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物(じゃがいも、玉ねぎ) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳
31	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ブロッコリー) 味噌汁(豆腐、なめこ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、煮ひたし 豆腐となめこの味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
5	水	かゆ、煮魚(生鮭) おかゆ煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(大根、なめこ、長ねぎ)	軟飯、煮魚、おかゆ煮 豆腐となめこの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 牛乳
18	火	かゆ、煮込みハンバーグ (豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、もやし、えのき)	軟飯、煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー えのきともやしの野菜スープ 大根の甘煮	かゆ スティック野菜(大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。



3月夕飯献立表

2025.3.1

たかさご保育園 キッチン

3, 17, 31(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン、人参、玉ねぎ、春雨
4, 25(火)	おかかにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
5(水)、18(火)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
6(木)、19(水)	鮭にぎり 鶏肉と大根の甘辛煮	鶏肉、大根
7, 21(金)	塩むすび ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
10, 24(月)	ふりかけにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ えのき、片栗粉、ごま油
11(火)	ごま塩にぎり 煮魚 味噌汁	おひょう ほうれん草、人参
12, 26(水)	豚そぼろにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ ブロッコリー
13, 27(木)	茶めしにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉、人参、玉ねぎ キャベツ、カレー粉
14, 28(金)	塩こんぶにぎり 魚の照焼き 味噌汁	かじき じゃがいも、長ねぎ

※都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

夕食おすすめメニュー

メニュー;ウインナー入り野菜炒め

材料;ウインナー、人参、玉ねぎ

作り方

- ①人参を千切り、玉ねぎを薄くスライスし、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひかずに、ウインナーを炒める。
- ③野菜を入れて、塩・こしょう・醤油で味付けをする。

材料も少なくシンプルなメニューですが、子どもたちに人気です♪