



予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26
昼食		ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	鶏やさいうどん さつま芋の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	ひなまつり お楽しみ給食 	ごはん 白身魚の蒲焼 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	昼食 春分の日 	ごはん 白身魚のたつ子 キャベツとみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ	かぼちゃカレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	カルシウムごはん 鶏の香味揚げ フルーツ 菜の花スープ	ごはん 白身魚お好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚お好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	あんかけ味噌うどん さつま芋の煮物 青菜のツナ和え フルーツ
		主要食材 米・ほっけ・しょうが汁・味噌・豆乳 人参・いんげん・わか・胡瓜・ツナ缶 マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 きゃべつ・フルーツ	米・草の花・人参・うろ・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・小麦粉・アツメ・じゃが芋 胡瓜・マヨネーズ・卵・味噌・フルーツ	米・かたい・片栗粉・しょうが汁 じゃが芋・高野豆腐・人参・玉ねぎ いんげん・味噌・フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ		米・小麦粉・小麦粉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ	米・小麦粉・小麦粉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ	主要食材 米・小麦粉・小麦粉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・片栗粉・南瓜・味噌・フルーツ	米・鶏挽肉・南瓜・玉ねぎ・人参 かぶ・大根・胡瓜・茗荷・酢・ごま トマト・フルーツ	米・豆腐・大根・しらす・人参 鶏肉・しょうが汁・片栗粉・青のり アツメ・フルーツ・菜の花・大根	米・ほっけ・小麦粉・ウスターソース キャベツ・鶏のり・アツメ・トマト・大根 ほうれん草・人参・片栗粉・味噌・卵
主要食材		じゃまサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	いちご蒸しケーキ 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	主要食材 おやつ	ジュース(沖縄風ご飯) 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	さつま芋パンケーキ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	五平もち 牛乳	
主要食材		焼パン・いちごジャム	米・茗荷	ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	米・さけフレーク	主要食材 おやつ	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ	焼パン・りんご・レモン汁 さつま芋	ホットケーキミックス・豆乳 さつま芋	米・鶏挽肉・人参	米・味噌・大根・人参	米・味噌・大根・人参
栄養価		I補料 - 534.0 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 12.3 g	I補料 - 476.0 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.4 g	I補料 - 544.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.1 g	I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.0 g	I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 10.0 g	栄養価	I補料 - 518.0 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 11.1 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.1 g	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.7 g	I補料 - 502.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 10.5 g	I補料 - 475.0 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 7.0 g	
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	31		
昼食	さつま芋挽肉カレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	ごはん 豆腐チャンプルー 花野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	肉みそ丼 もやしの和え物 すまし汁 フルーツ	ごはん 麻婆だいこん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	昼食 3月が旬な野菜～食べごろな、おいしい野菜 うど・せり・ふきのとう・春菊・長ねぎ・菜の花・きゃべつ 新玉ねぎ・アスパラガス・セロリ・たけのこ・みつば・わさび さやえんどう・わらび・つくし 春の訪れを肌で感じられるようになる3月は、野菜 や魚、果物などの生鮮食品でも春を代表する食材が旬 を迎え、味覚でも新しい季節の到来が楽しめるように なります。 春の味覚が盛りだくさん3月にぜひ新鮮な季節の 味わいを毎日の食卓に上手に取り入れて春のごちそう を堪能してください。	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	肉みそ丼 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の酢豚風 花野菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉じゃが 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	まだ寒い日が続きますが、春の訪れが感じられるよう になりました。今月はひなまつりなどの行事がありますので 栄養バランスや、十分な睡眠をしっかりとるようにしましょ う。また、インフルエンザや感染症などまだまだ油断でき ない時期でもあります。体調管理には気を付けましょう。 ★3月3日はひなまつり★ 女の子の節句としてお祝いされているひなまつりは、「無病 息災」を祈る行事でもあります。ひな人形を飾り、ひしもちや あられなどをお供えします。 ひなあられの色は、春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」 の4色がはじまりといわれています。	
		主要食材 米・さつま芋・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 かぶ・大根・胡瓜・茗荷・酢・ごま トマト・フルーツ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・もやし・人参 にら・アツメ・おろし・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ	米・豚挽肉・人参・竹の子・玉ねぎ いんげん・味噌・片栗粉・もやし 胡瓜・フルーツ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・いんげん・さつま芋 フルーツ	米・人参・コーン・かたい・大根 片栗粉・いんげん・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・南瓜 いんげん・ひじき・高野豆腐・人参 味噌・フルーツ	主要食材 おやつ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・南瓜・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ・酢・片栗粉・アツメ おろし・人参・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・胡瓜・コーン・酢・味噌 フルーツ
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	じゃが芋・片栗粉	焼パン・人参・オレンジジュース	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	南瓜・きな粉	米・しらす・ごま油・青のり	主要食材 おやつ	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ キャベツ・おろし・ツナ	米・コーン	さつま芋・りんご	米・さけフレーク		
栄養価	I補料 - 516.0 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.0 g	I補料 - 535.0 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 12.5 g	I補料 - 462.0 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.0 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.2 g	I補料 - 464.0 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 8.9 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.3 g	栄養価	I補料 - 509.0 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 12.0 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.5 g	I補料 - 499.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 10.0 g	I補料 - 495.0 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 7.2 g		
日	14	15	16	17	18	19							
昼食	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	若芽ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ だいこんサラダ スープ フルーツ	主要食材 おやつ	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	若芽ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	ごはん 豆腐の肉味噌かけ だいこんサラダ スープ フルーツ
		主要食材 米・かたい・大根・しょうが汁・人参 じゃが芋・いんげん・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・酢・ごま ごま油・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・アツメ・アツメ・人参 トマト・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・若芽・ほっけ・味噌・アツメ しょうが汁・アツメ・アツメ・人参 トマト・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・南瓜・きゃべつ フルーツ		米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参 いんげん・味噌・大根・胡瓜・コーン 酢・フルーツ	主要食材 おやつ	米・かたい・大根・しょうが汁・人参 じゃが芋・いんげん・味噌・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・酢・ごま ごま油・味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・アツメ・アツメ・人参 トマト・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・若芽・ほっけ・味噌・アツメ しょうが汁・アツメ・アツメ・人参 トマト・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ
主要食材	米・こぼろ・人参	フルーツ・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳 人参	米・鶏挽肉・人参	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ 小ねぎ	アガー・りんごジュース	主要食材 おやつ	米・こぼろ・人参	フルーツ・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳 人参	米・鶏挽肉・人参	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ 小ねぎ	アガー・りんごジュース
栄養価	I補料 - 472.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.5 g	I補料 - 510.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.1 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.0 g	I補料 - 512.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.4 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.2 g	I補料 - 473.0 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.9 g	栄養価	I補料 - 472.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 6.5 g	I補料 - 510.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 13.1 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 14.0 g	I補料 - 512.0 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.4 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.2 g	I補料 - 473.0 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 11.9 g

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス、カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目安月	初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃		
火	1	昼食	おかゆ 人参のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	軟飯 白身魚のうすくす煮 マカロニやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	木	17	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし さつま芋の煮つぶし ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け さつま芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	わかめ軟飯 白身魚の煮付け さつま芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	わかめごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	2	昼食	煮込みうどん さつま芋の煮つぶし きゃべつのすりながし ミルク	煮やさいうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお浸し フルーツ	煮やさいうどん さつま芋のやわらか煮 きゃべつのお浸し フルーツ	煮やさいうどん さつま芋の煮つぶし 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	金	18	昼食	煮込みうどん 南瓜の煮つぶし きゃべつのお浸し ミルク	野菜煮込みうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し ミルク	野菜煮込みうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	3 雑祭	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし ミルク	菜の花粥 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	菜の花軟飯 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	菜の花ごはん 鶏のから揚げ カレーポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	土	19	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ フルーツ	豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	豆腐の肉みそかけ だいこんサラダ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	いちご蒸しケーキ ミルク	いちご蒸しケーキ 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	4	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 フルーツ	月	21	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け さつま芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	わかめ軟飯 白身魚の煮付け さつま芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	わかめごはん 白身魚のオニオンソース きゃべつのみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかピラフ ミルク	和風手キンピラフ 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	5	昼食	野菜粥 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 中巻肉 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	軟飯 中巻肉 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	火	22	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 きゃべつのお浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚のオニオンソース きゃべつのみかんのサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	さげ雑炊 ミルク	さげおにぎり 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	7	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	軟飯 さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	水	23	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	軟飯 南瓜のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	軟飯 大根のごまサラダ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごパンケーキ ミルク	りんごパンケーキ 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	8	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 豆腐のそぼろあん 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	木	24	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	人参粥 温野菜のそぼろ煮 フルーツ スープ ミルク	人参粥 温野菜のそぼろ煮 フルーツ 菜の花スープ ミルク	人参粥 温野菜のそぼろ煮 フルーツ 菜の花スープ ミルク
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	9	昼食	おかゆ 胡瓜のすりながし スープ フルーツ ミルク	おかゆ そぼろ粥 やわらか浸し スープ フルーツ ミルク	軟飯 そぼろ軟飯 肉みそ丼 もやしのお浸し すまし汁 フルーツ	軟飯 そぼろ軟飯 肉みそ丼 もやしのお浸し すまし汁 フルーツ	金	25	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚のお好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	人参ジャムサンド ミルク	人参ジャムサンド 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	10	昼食	おかゆ 大根のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根のそぼろあん さつま芋のやわらか煮 スープ フルーツ	軟飯 大根のそぼろあん さつま芋の煮物 スープ フルーツ	土	26	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし ミルク	野菜あんかけうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか浸し ミルク	野菜あんかけうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか浸し フルーツ	あんかけ味噌うどん さつま芋の煮物 青菜のツナ和え フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナケーキ ミルク	バナナケーキ 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
金	11	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し スープ ミルク	人参コーン軟飯 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	人参コーンごはん 白身魚の煮付け きゃべつのお浸し 味噌汁 フルーツ	月	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 鶏肉の照焼き 人参のしりしり 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	かぼちゃあべかわ ミルク	かぼちゃあべかわ 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
土	12	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん ひじきの煮物 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	軟飯 鶏肉の照焼き ひじきの煮物 味噌汁 フルーツ	火	29	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人参のすりながし スープ フルーツ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	のりじゃこおにぎり 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
月	14	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚のうすくす煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚のうま煮 じゃが芋の甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	水	30	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	白身魚のうすくす煮 花野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 花野菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 白身魚の酢豚風 花野菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	きんぴら軟飯 ミルク	きんぴらおにぎり 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
火	15	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	軟飯 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	木	31	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが ココロ野菜煮 スープ フルーツ	軟飯 そぼろ肉じゃが ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 鶏肉じゃが ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	みかんヨーグルト ミルク	みかんヨーグルト 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
水	16	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろ煮 マカロニやわらか煮 味噌汁 フルーツ	軟飯 油はん マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	金	21	昼食	おかゆ 人参のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 人参のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 人参のすりながし ほうれん草のすりながし 味噌汁 フルーツ	軟飯 人参のすりながし ほうれん草のすりながし 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	キャロットケーキ ミルク	キャロットケーキ 牛乳			ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク

春分の日



まだ寒い日が続きますが、春の訪れが感じられるようになりました。今月はひなまつりなどの行事がありますので、栄養バランスや、十分な睡眠をしっかりとおこなうようにしていきましょう。また、インフルエンザや感染症などまだまだ油断できない時期でもあります。体調管理には気を付けましょう。

女の子の節句としてお祝いされているひなまつりは、「無病息災」を祈る行事でもあります。ひな人形を飾り、ひしもちやあらねなどをお供えします。ひなあられの色は、春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色がはじまりといわれています。

※高、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。