

# 令和4年3月おしよくじカレンダー後期食

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3 ひな祭り	4	5
乳児		菓子	ヨーグルト	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食		・お粥または軟飯 ・野菜のケチャップ煮 (キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、いんげん) ・キウイフルーツ	・お粥または軟飯 ・鱈のほぐし身煮 (ほうれん草、にんじん、もやし) ・かぼちゃの含め煮 ・玉ねぎの味噌汁	・混ぜお粥または軟飯 (たけのこ、にんじん、さやえんどう) ・ひき肉の味噌煮 ・大根と人参のおかか煮 ・すまし汁	・納豆粥または軟飯 ・肉じゃが ・野菜の柔らか煮 (ブロッコリー、キャベツ、にんじん) ・かぶの味噌汁	離乳食
おやつ		フルーツヨーグルト(桃、バナナ、みかん)	バナナパンがゆまたは食パン	いちごヨーグルト	わかめ粥または軟おにぎり	菓子
日	7	8	9	10	11	12
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・お粥または軟飯 ・チキンボール ・野菜の含め煮 (にんじん、だいこん、小松菜、もやし) ・長ねぎの味噌汁	・わかめご飯 ・ミートボールケチャップ煮 (にんじん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、コーン) ・オレンジ ・オニオンコンソメスープ	・お粥または軟飯 ・ひき肉とひじきの煮物 ・野菜の甘煮 (にんじん、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ) ・わかめの味噌汁	・ロールパンまたはパンがゆ ・タラのトマト煮 (キャベツ、ブロッコリー、茄子) ・ほうれん草とじゃが芋の煮物	・お粥または軟飯 ・豆腐入りミートボール (青梗菜、もやし、にんじん) ・にんじんとさつまいもの甘煮 ・揚げたまねぎの味噌汁	離乳食
おやつ	きな粉パンがゆまたは食パン	豆腐おやき	お麩のミルク煮	菓子	ピザ風粥または軟飯	菓子
日	14	15	16	17	18	19
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	・お粥または軟飯 ・ひき肉とじゃが芋のケチャップ煮 ・野菜の煮物 (にんじん、たけのこ) ・コーンスープ	・お粥または軟飯 ・チキンボール ・野菜の柔らか煮 (キャベツ、もやし、にんじん) ・豆腐スープ	・混ぜ粥または軟飯 (竹の子、にんじん、さやえんどう) ・鮭の煮物 ・野菜の旨煮 (もやし、にんじん、青梗菜) ・たまねぎの味噌汁	・お粥または軟飯 ・ひき肉とひじきの煮物 ・野菜の甘煮 (ブロッコリー、カリフラワー) ・なめこの味噌汁	・わかめ粥または軟飯 ・チキンボール ・野菜の煮物 (ほうれん草、にんじん、もやし) ・オレンジ ・コンソメスープ	離乳食
おやつ	チーズパンケーキ	菓子、オレンジ	スパゲッティ柔らか煮	味噌粥または軟おにぎり	菓子	菓子
日	21	22	23	24	25	26 卒園式
乳児	 春分の日	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子
昼食		・お粥または軟飯 ・鱈の味噌煮 ・野菜の甘煮 (にんじん、竹の子、きゅうり、じゃがいも) ・豆腐とわかめのすまし汁	・お粥または軟飯 ・ひき肉の野菜あんかけ (キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいも) ・オレンジ ・中華スープ	・わかめうどん柔らか煮 ・かぼちゃの煮物 ・野菜の柔らか煮 (いんげん、にんじん、キャベツ)	・お粥方は軟飯 ・豆腐入りミートボール ・ツナと野菜の煮物 (竹の子、キャベツ、にんじん) ・揚げと長ねぎの味噌汁	離乳食
おやつ		お粥または軟おにぎり	ツナパンがゆまたは食パン	鮭粥または軟おにぎり	チーズいもち	菓子
日	28	29	30	31	3月の旬の食材 うど、かぶ、キャベツ、ごぼう、スナップエンドウ、セロリ、たけのこ、タラの芽、青梗菜、にら、ふき、フキノトウ、ラディッシュ、ブロッコリー、カリフラワー、あさり、鱈、いちご、オレンジ、キウイ、デコポン、ひじき、わかめ	
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト		
昼食	・お粥または軟飯 ・ハヤシライス ・じゃが芋と野菜の煮物 (じゃがいも、ごぼう、人参、もやし)	・混ぜ粥または軟飯 ・鱈の煮つけ ・野菜の柔らか煮 ・たまねぎの味噌汁	・納豆粥または軟飯 ・ひき肉の野菜あんかけ (にんじん、竹の子、青梗菜) ・じゃがいもの煮物 ・とろろ昆布の味噌汁	・お粥または軟飯 ・ミートボール ・野菜の味噌煮 (ピーマン、にんじん、もやし) ・豆腐スープ		
おやつ	焼きそば柔らか煮	菓子、キウイフルーツ	わかめ粥または軟おにぎり	パンがゆまたは食パン		

\*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。