

# 令和5年3月おしよくじカレンダー

完了食

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	3月の旬の食材		1	2	3 ひな祭り	4	
乳児			菓子	ヨーグルト	菓子	菓子	
昼食	かぶ キャベツ ごぼう たけのこ 青梗菜 には ブロッコリー あさり さわら いちご オレンジ キウイフルーツ ひじき わかめ しいたけ たまねぎ 白菜		<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>さわらのおろしあんかけ</li> <li>ブロッコリーと人参のサラダ</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>たまねぎのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉のソース焼き</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>揚げの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし軟飯</li> <li>鶏肉のごま焼き</li> <li>蓮根とひじきの炒め煮</li> <li>オレンジ</li> <li>わかめのすまし汁</li> </ul>	市販離乳食	
おやつ			そばろおにぎり	・ミートソーススパゲッティ	いちごパンナコッタ	菓子	
日	6	7 お誕生会	8	9	10	11	
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉と野菜のケチャップ煮</li> <li>磯和え</li> <li>りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭軟飯</li> <li>チーズハンバーグ</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>コーンソテー</li> <li>オニオンコンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚軟飯</li> <li>ナムル</li> <li>じゃがいものきんぴら</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>タラの味噌マヨ焼き</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>きりざい</li> <li>たまねぎのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>野菜炒め</li> <li>オレンジ</li> <li>かぶの味噌汁</li> </ul>	市販離乳食	
おやつ	ドロップクッキー	パフェ	フルーツゼリー	シュガートースト	ヨーグルト	菓子	
日	13	14	15	16 お別れ会	17	18	
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉のネギソース</li> <li>人参甘煮</li> <li>野菜のごま炒め</li> <li>えのきのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>春雨サラダ</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>わかめスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鮭のマヨチーズ焼き</li> <li>ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>こふきいも</li> <li>たまねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかり軟飯</li> <li>照り焼きチキン</li> <li>みかん</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>ひじきの炒め煮</li> <li>ツナサラダ</li> <li>豆腐の味噌汁</li> </ul>	市販離乳食	
おやつ	肉うどん	フルーツサンド	・ごへいもち	・ショートケーキ	・菓子 パナナ キャンディチーズ	菓子	
日	20	21	22	23	24 ひまわり組遠足	25	
乳児	菓子	春分の日		ヨーグルト	菓子	菓子	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉とピーマンの炒め物</li> <li>ごぼうサラダ</li> <li>みかん</li> <li>揚げのすまし汁</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>かぼちゃの甘煮</li> <li>キャベツと人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鯖の照り焼き</li> <li>竹の子と人参の煮物</li> <li>キャベツのごまサラダ</li> <li>麩の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉の味噌焼き</li> <li>青梗菜の和え物</li> <li>ごまポテト</li> <li>白菜スープ</li> </ul>	市販離乳食
おやつ	白玉 菓子			わかめおにぎり	バナナ蒸しパン	マカロニあべかわ 菓子	
日	27	28	29	30	31		
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタミナ軟飯</li> <li>カレー芋</li> <li>ポイル野菜</li> <li>とろろ昆布の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>鶏肉のチーズ焼き</li> <li>ブロッコリーサラダ</li> <li>オレンジ</li> <li>コーンスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>ポークケチャップ</li> <li>キャベツとツナのサラダ</li> <li>キウイフルーツ</li> <li>かぶのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>納豆軟飯</li> <li>あじの塩焼き</li> <li>にらときのこのソテー</li> <li>ミニトマト</li> <li>じゃがいもの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯</li> <li>豚肉のマヨ炒め</li> <li>きゅうりとひじきの和え物</li> <li>人参と油揚げの煮物</li> <li>麩のすまし汁</li> </ul>		
おやつ	お麩ラスク	お好み焼き	きなこホイップサンド	黒ゴマかりんとう	菓子 パナナ		

○：幼児 △：乳児

\*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。

※年長さんのお友達のお名前とそのお子さんが☆リクエストしてくれたメニューが入っています。