


3月のメニュー

2021年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1. ローストチキン キャベツの ドレッシングあえ ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁 いちご	2. 鮭のピザ焼き ほうれんそうの 彩おかかあえ バイクドかぼちゃ クリームシチュー キウイフルーツ	3. ミートボール キャベツのナムル ブロッコリー なめこのみそ汁 りんご	4. 中華おこわ 鶏肉のみそ焼き 白菜と人参の 塩昆布あえ ほうれんそう あさりのすまし汁 オレンジ	5. 発芽玄米ご飯 あじのムニエル 切干大根の ごま酢あえ ブロッコリー パンプキンスープ	6. 豆腐のしらす丼 キャベツの 磯あえ 食べるいりこ
おやつ	焼きそば 牛乳	豆乳プリン 牛乳	青のりごま トースト 牛乳	お好み焼き 牛乳	フルーツ ヨーグルト	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	8. 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー コーンスープ りんご	9. さばのみそ煮 さつまいもの 白あえ ほうれんそう 豚汁 オレンジ	10. ハヤシライス 鶏肉の ママレード焼 温野菜サラダ ぼんかん	11. 天然酵母パン グラタン かぼちゃの 黒ごま煮 キャベツと コーンのスープ バナナ	12. 麦ごはん 鮭の コーンマヨ焼き こまつなの ドレッシングあえ 粉ふきいも 納豆汁 キウイ	13. 豚みそ丼 ブロッコリーの ごま酢あえ 食べるいりこ
おやつ	フレークスナック 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ジャーマンポテト 牛乳	オレンジムース お茶	黒糖かりんとう 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	15. 手作りぎょうざ 春雨ときゅうりの 酢の物 ブロッコリー ワカメスープ	16. さばの生姜焼き ひじきの煮物 ほうれんそう 豆乳みそ汁 いよかん	17. お楽しみ バイキング 	18. にじくみさん ありがとうパーティ カレーライス 鶏のから揚げ キャベツのツナあえ いちご	19. 雑穀ご飯 さんまのかば焼き ほうれんそうの 磯あえ 一口さつま 切干大根と揚げの みそ汁	春分の日 
おやつ	フルーツゼリー お茶	ジャムサンド 牛乳	お誕生日 スペシャル ♡	抹茶ケーキ りんごジュース	おはぎ お茶	
昼食	22. 野菜たっぷり 生姜焼き かぼちゃの土佐煮 ブロッコリー 豆腐と揚げの みそ汁 バナナ	23. あじの香味焼き 大根の煮物 ほうれんそう 五目汁 りんご	24. ミートローフ スパサラダ ブロッコリー 白菜とコーンの スープ	25. バーベキューチキン ひじきのサラダ ひとくちかぼちゃ キャベツと揚げの みそ汁 オレンジ	26. 発芽玄米ご飯 鮭のカレーフリット コールスローサラダ ブロッコリー 大根と揚げの みそ汁 キウイフルーツ	27. ビビンバ丼 こまつなの おかかあえ 食べるいりこ
おやつ	黒ごまチーズ マフィン 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	りんごホット ビスケット 牛乳	ポテトもち 牛乳	クッキー 牛乳	バナナ スイーツ 牛乳
昼食	29. 肉じゃが キャベツの ゆかりあえ ほうれんそう 白菜とワカメの みそ汁 りんご	30. さばのカレー煮 刻み昆布の煮物 ブロッコリー かみなり汁	31. 希望保育 (家庭弁当) 	3月の献立には、虹くみさんのリクエストメニューが たくさん採用されています。「これは私の得意!!」 「ほくもこのメニュー好き!」と子どもたちもチェックしています。 一番リクエストの99からメニューは、3月18日(木) ありんこ どうい-んてで登場します。 虹組さんのは、バトンタッチ!の紅白もちは、虹組のおとも で、おが 自分たちでおぼえを書いて準備します。		
おやつ	おふラスク 牛乳	豆乳バナナブレッド 牛乳				

3月の離乳食メニュー(3/1~3/13)

2021年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 はくさい、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー しらす、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ	野菜がゆ ミルク	豆乳プリン ミルク	食パン ミルク	キャベツがゆ ミルク	フルーツ盛り合わせ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 こまつな ローストチキン キャベツあえ 豆腐とワカメの みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 かぼちゃ、 白身魚 ほうれんそうの おかかあえ クリームシチュー	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 大根、 しらす キャベツのナムル なめこのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 はくさい、 ほうれんそう、 ささ身 鶏肉のみそ焼き 白菜の塩昆布あえ あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、きゅうり、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす、 切干大根のごま酢あえ かぼちゃのスープ	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 かぼちゃ、 豆腐 豆腐のそぼろ丼 キャベツの磯あえ 食べるいりこ
	おやつ	野菜焼きそば ミルク	おかゆ ミルク	トースト ミルク	お好み焼き ミルク	バナナヨーグルト ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 大根、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ じゃがいも、 大根、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ かぼちゃ、 キャベツ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 こまつな、 しらす だし(昆布)
	おやつ	おかゆ ミルク	マカロニみたらし ミルク	ふかしいも ミルク	オレンジ蒸しパン ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー ささ身 煮込みハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ	全がゆ~軟飯 大根、たまねぎ、 さつまいも、 ほうれんそう 豆腐 さつまいもの白あえ 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ じゃがいも、 大根、 ささ身、 鶏肉のママレード焼 温野菜サラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ かぼちゃ、 キャベツ、 しらす グラタン かぼちゃの黒ごま煮 キャベツのスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな、 キャベツ、 鮭のコーンマヨ焼 こまつなの ドレッシングあえ 納豆汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 こまつな、 しらす、 豚肉のみそ丼 ブロッコリーの ごま酢あえ
	おやつ	おにぎり ミルク	マカロニみたらし ミルク	ふかしいも ミルク	オレンジ蒸しパン ミルク	トースト ミルク	バナナ ミルク

3月の離乳食メニュー(3/15~3/31)

2021年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5~8ヶ月頃	補食	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. 春分の日 
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 さつまいも、 しらす だし(昆布)	
	おやつ	ゼリー ミルク	食パン ミルク	フルーツ ミルク	蒸しパン ミルク	小豆がゆ ミルク	
9~11ヶ月頃	補食	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 手作りぎょうざ 春雨の酢の物 ブロッコリー ワカメスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、ほうれんそう 白身魚 ひじきの煮物 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ブロッコリー、 しらす、 刻み昆布の酢の物 じゃこじゃこ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身、 カレーライス キャベツあえ	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 さつまいも、 しらす ほうれんそうの磯あえ 切干大根のみそ汁	
	おやつ	フルーツゼリー ミルク	食パン ミルク	バナナヨーグルト ミルク	蒸しパン ミルク	小豆おにぎり ミルク	
5~8ヶ月頃	補食	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 きゅうり、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 こまつな、 しらす、 だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9~11ヶ月頃	補食	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 たまねぎ、かぼちゃ、 ブロッコリー、 キャベツ、 豚生姜焼 かぼちゃの土佐煮 豆腐とあげのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、大根、 ほうれんそう、 あじの香味焼き 大根の煮物 五目汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー、 ミートローフ スパゲティサラダ 白菜のスープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 キャベツ、 バーベキューチキン ひじきのサラダ キャベツのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 きゅうり、 ブロッコリー、 しらす コールスローサラダ 大根と揚げのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ、 ほうれんそう、 こまつな、 ピビンバ丼 こまつなあえ 食べるいりこ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	ふかしいも ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
5~8ヶ月頃	補食	29. フルーツ	30. フルーツ	<p>食器の選び方</p> <p>赤ちゃんが使うスプーンは、柄が握りやすく、くぼみか浅いものを選びます。</p> <p>フォークは溝が深めの方が食べ物を刺しやすく、麺類もからめやすくてしょう。 ※麺類はかみ切りがいいので少し短めにしあげると良いです。</p> <p>お皿は、縁が直角に立ち上がっているほうが、食べ物が簡単にすくえます。</p>  <p>スプーン、フォークは様々なタイプのもがあります。</p>			
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)				
	おやつ	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク				
9~11ヶ月頃	補食	29. フルーツ	30. フルーツ				
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 ほうれんそう、 肉じゃが キャベツあえ 白菜とワカメのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 豆腐 刻み昆布の煮物 かみなり汁				
	おやつ	おかゆ ミルク	バナナ蒸しパン ミルク				