

3月のメニュー

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	31. 新年度準備の為 希望保育 (家庭弁当) 	3月の献立は 虹ぐみさんのリクエストメニューです。 子どもたちは 誰のリクエストメニューがでるか 毎日楽しみにしています。 一番人気の ハヤシライスと唐揚げは 3/18の「虹ぐみさんありがとうパーティ」の 献立です。お楽しみにしています。 虹ぐみさんからバトンタッチの紅白もちば 虹ぐみのおともたちが 多前も書いて プレゼントに行きます。3/11のお渡しです。 (3月の旬の食材) 春キャベツ、新玉ねぎ、菜の花、いちご、キウイなど ※金芽米を使います				1. 鶏の鉄火丼 キャベツの磯あえ チーズ/食べるいりこ
						バナナ 牛乳
昼食	3. チキンナゲット ひじきのサラダ ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁	4. さばのみそ焼き ほうれん草の 納豆あえ ひとくちかぼちゃ 大根とあげのみそ汁 オレンジ	5. お楽しみ バイキング 	6. 鶏の照り焼き 刻み昆布の煮物 ほうれんそう にゅうめん汁 バナナ	7. 麦ごはん 鮭のピザ焼き こまつなの ドレッシングあえ ひとくちかぼちゃ 白菜のスープ オレンジ	8. 三色そばろ丼 大根と厚揚げの煮物 チーズ/食べるいりこ
おやつ	りんごパイ 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	お誕生日 スペシャル	焼きそば 牛乳	ココアボール 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	10. 麻婆豆腐 粉ふきいも 磯風味 こまつな 野菜たっぷりみそ汁 りんご	11. カレーライス キャベツの ゆかりあえ ブロッコリー オレンジ	12. あじのムニエル 温野菜サラダ トマト 豚汁 バナナ	13. ミートスパゲティ コールスローサラダ ブロッコリー ワカメスープ オレンジ	14. 発芽玄米 さばのさっぱり焼き さつまいもと りんごのサラダ ブロッコリー 豆腐となめこの みそ汁	15. 焼肉丼 ブロッこんぶ チーズ/食べるいりこ
おやつ	マカロニきなこ 牛乳	昆布おにぎり お茶	パインケーキ 牛乳	チーズボール お茶	ドーナツ 牛乳	バナナ 牛乳
昼食	17. チンジャオロース かぼちゃの土佐煮 こまつな じゃこじゃこ汁	18. 虹組さんありがとう パーティー ハヤシライス 唐揚げ ポテトサラダ ブロッコリー りんご	19. 天然酵母パン ポークチャップ ほうれん草のあえ物 ひとくちかぼちゃ キャベツのスープ オレンジ	20. 春分の日 	21. 雑穀ごはん 鮭の変わり 西京焼き キャベツのナムル ブロッコリー レバーカレースープ バナナ ピザトースト 牛乳	22. 保育証書授与式 
おやつ	フルーツヨーグルト お茶	パンケーキ オレンジジュース	おはぎ お茶			
昼食	24. 元気ハンバーグ 春雨ときゅうりの 酢の物 ブロッコリー もやしとワカメの みそ汁 オレンジ	25. あじの香味焼き 高野豆腐の五目煮 ほうれんそう あさりのすまし汁 りんご	26. 鶏肉の アップルソース焼き キャベツの じゃこサラダ ブロッコリー 切干大根とあげの みそ汁	27. 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 ブロッコリー 豆腐とワカメの みそ汁 バナナ	28. 麦ごはん さばの生姜煮 きんぴらごぼう こまつな 玉ねぎとあげの みそ汁 オレンジ	29. 豆腐のそばろ丼 キャベツのごまあえ チーズ/食べるいりこ
おやつ	レーズン蒸しパン 牛乳	豆乳クロック ムッシュ 牛乳	オレンジムース お茶	中華おこわ お茶	お好み焼き 牛乳	バナナ 牛乳

3月の離乳食メニュー(3/1～3/15)

2025年

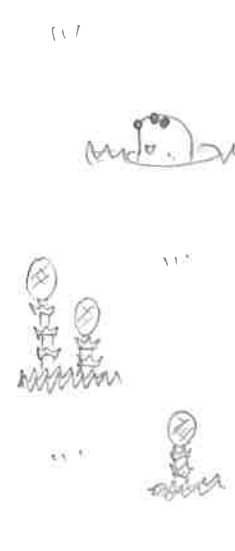
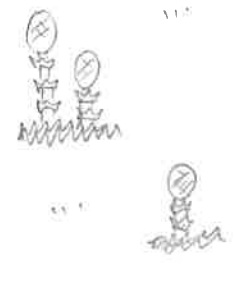
認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5～8ヶ月頃	補食	おやつは栄養を補うものにしましょう。 子どもは1回に食べる量が少ないので食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。					1. フルーツ
	昼食						全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ						バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	子どものおやつとして適しているのは 野菜入りの蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。 少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。					1. フルーツ
	昼食						全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ しらす 鶏肉の鉄火丼 キャベツの磯あえ
	おやつ						バナナ ミルク
5～8ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 かぼちゃ、 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、 キャベツ、 じゃがいも 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 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 だし(昆布) b	全がゆ～10倍がゆ 玉ねぎ、大根、 ほうれんそう しらす だし(昆布)
	おやつ	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	野菜がゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ	6. フルーツ	7. フルーツ	8. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー 豆腐 チキンナゲット ひじきのサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、大根、 かぼちゃ、 ほうれんそう 白身魚 ほうれん草の納豆あえ 大根とあげのみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 じゃがいも 豆腐 キャベツのツナあえ かみなり汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう ささ身 鶏の照り焼き 刻み昆布の煮物 にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 こまつなの ドレッシングあえ 白菜のスープ	全がゆ～軟飯 玉ねぎ、大根、 ほうれんそう しらす 大根と厚揚げの煮物
	おやつ	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク	蒸しパン ミルク	野菜がゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5～8ヶ月頃	補食	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 大根 豆腐 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 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 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ たまねぎ、さつまいも、 きゅうり、 ブロッコリー 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、 キャベツ しらす だし(昆布)
	おやつ	きなこがゆ ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	おかゆ ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク
9～11ヶ月頃	補食	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ	13. フルーツ	14. フルーツ	15. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 大根 豆腐 麻婆豆腐 粉ふきいも 野菜たっぷりみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす キャベツのゆかりあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ しらす キャベツのゆかりあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身 コールスローサラダ ワカメスープ	全がゆ～軟飯 たまねぎ、さつまいも、 きゅうり、 ブロッコリー 豆腐 さつまいものサラダ 豆腐のみそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 キャベツ しらす 焼肉丼 ブロッこんぶ
	おやつ	きなこがゆ ミルク	おにぎり ミルク	ふかしいも ミルク	おにぎり ミルク	ホットケーキ ミルク	バナナ ミルク

3月の離乳食メニュー(3/17~3/31)

2025年

認定こども園 ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ	20. 春分の日 	21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな ささ身 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、 ほうれんそう、 キャベツ ささ身 だし(昆布)		全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな しらす だし(昆布)
	おやつ	バナナ ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク		食パン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ		21. フルーツ	22. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 こまつな ささ身 チンジャオロース じゃこじゃこ汁	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 ポテトサラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ ささ身 ポークチャップ キャベツのスープ		全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー 白身魚 キャベツのナムル	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 こまつな しらす 豚肉のみそ丼 切干大根のごま酢あえ
	おやつ	バナナ ミルク	ホットケーキ ミルク	おにぎり ミルク		トースト ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 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 ささ身 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、キャベツ きゅうり しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	食パン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしもち ミルク	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ	27. フルーツ	28. フルーツ	29. フルーツ
	昼食	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー ささ身 元気ハンバーグ 春雨の酢の物 もやしのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう 白身魚 高野豆腐の五目煮 あさりのすまし汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 ブロッコリー ささ身 鶏肉のアップルソース キャベツのサラダ 切干大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー 豆腐 八宝菜 かぼちゃの黒ごま煮 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 こまつな 白身魚 きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、キャベツ きゅうり しらす 豆腐のそぼろ丼 キャベツのごまあえ
	おやつ	蒸しパン ミルク	トースト ミルク	おにぎり ミルク	ふかしもち ミルク	キャベツがゆ ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	31. 新年度準備の為 希望保育 (家庭弁当)	離乳食が薄味なのは？ まだいろいろな食材に慣れていない赤ちゃんにとって、濃い味付けの食事を食べることは体に負担がかかってしまいます。 また、小さい頃に濃い味付けに慣れてしまうと大きくなってからも塩分や糖分、カロリーの高い食生活になってしまいます。 5~6ヶ月頃は味付けをしないのが基本です。 かつお節や昆布からとっただし汁や、野菜を煮込んだスープにはうまみがしっかり溶け込んでいるので味付けをしなくてもおいしく仕上がります。 7か月以降も調味料は風味付け程度にとどめ、薄味を心がけましょう。 赤ちゃんの味覚を育てるためにも素材の味をいかし、薄味を基本にいろいろな味に触れさせてあげましょう。				
	昼食						
	おやつ						
9 ~ 11 ヶ月頃	補食						
	昼食						
	おやつ						