



3月 予定献立表(乳児)



《0歳》

ハーモニー保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 水	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・里芋の煮物 挽肉と小松菜の煮物	お好み焼き風 牛乳	挽肉	米・里芋	もやし・絹さや・水菜・長ネギ 玉ねぎ・人参・小松菜
2 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・青菜の納豆和え 白身魚のおろし煮	おから入りクッキー 牛乳	納豆 魚(タラ)・ワカメ	米	かぼちゃ・長ネギ・小松菜・人参 白菜・大根・小ネギ
3 金 ひな祭り	麦茶 せんべい	青菜粥・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 いちご 	桃ゼリー せんべい 牛乳	豆腐 鶏肉	米	小松菜・絹さや 人参・大根 いちご
6 月	麦茶 せんべい	ゆかり粥・みそ汁 野菜のそぼろ煮 白菜の煮浸し	★クッキング★ 手作りクッキー 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ 大根・人参・椎茸 白菜・小松菜
7 21 火	麦茶 せんべい	にゅうめん かぼちゃサラダ風 グレープフルーツ	わかめ粥 牛乳	挽肉	そうめん	玉ねぎ・人参 かぼちゃ・きゅうり・レーズン グレープフルーツ
8 22 水	麦茶 せんべい	お粥・すまし汁 白身魚とキャベツの煮物 ゆで干し大根煮	きなこ蒸しパン 牛乳	魚(タラ)	米	ほうれん草・えのき キャベツ・かぶ 切干大根・人参
9 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・かぶの煮物 じゃがいものそぼろ煮・オレンジ	ゼリー&せんべい 麦茶	ワカメ 挽肉	米	絹さや・かぶ・ミニトマト 玉ねぎ・人参・グリーンピース・オレンジ
23 木 誕生会	麦茶 せんべい	彩り粥・みそ汁 鶏肉と春野菜の煮物 いよかん	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 ワカメ	米	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・人参・菜の花 いよかん
10 24 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉と野菜の煮物 コロコロ野菜のサラダ風	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 挽肉	米	キャベツ 玉ねぎ・ニラ 人参・玉ねぎ・きゅうり
13 27 月	麦茶 せんべい	お粥・スープ 豆腐のそぼろあんかけ もやしの煮浸し	コロコロポテト 牛乳	ワカメ 豆腐・挽肉	米	コーン 長ネギ・玉ねぎ・ニラ もやし・人参・きゅうり
14 28 火	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 白身魚のトマト煮 キャベツサラダ風	かぼちゃもち 牛乳	魚(タラ)	米	大根 ミニトマト・玉ねぎ・絹さや キャベツ・人参・コーン
15 29 水	麦茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいも煮 オレンジ	しらす粥 牛乳	挽肉・ワカメ	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・ピーマン オレンジ
16 30 木	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁 挽肉とブロッコリーの煮物 大根サラダ風	あんこロールパン 牛乳	麩 挽肉	米	白菜 ブロッコリー・玉ねぎ・人参 大根・水菜・ミニトマト
17 金	麦茶 せんべい	お粥・みそ汁・青菜の納豆和え 白身魚のおろし煮	おから入りクッキー 牛乳	納豆 魚(タラ)・ワカメ	米	かぼちゃ・長ネギ・小松菜・人参 白菜・大根・小ネギ
31 金 お別れ会	麦茶 せんべい	ワカメ粥・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 みかん	バナナ蒸しパン 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ ブロッコリー・コーン・ミニトマト みかん

午前おやつのはせんべいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはせんべいは、カルシウム入りベビースティックを用意します。

0歳児はなぐみに関しては、園での生活リズムが整うまで、午前・午後おやつ、昼食以外にせんべい(カルシウム入りベビースティック)を提供することがあります。

※3月2日(木)→はな・ほし・つき・にじ、10日(金)→そら(年中・年長)は、お別れ遠足です。お弁当の用意をお願いします。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



3月 予定献立表(乳児)



《準備食》

ハーモニー保育園

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・里芋の香味和え 豚肉と小松菜の炒め物	お好み焼き 牛乳	のり 挽肉	米・里芋	もやし・絹さや・水菜・長ネギ 玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜
2 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜の納豆和え 白身魚のおろし煮	おから入りクッキー 牛乳	納豆 魚(サワラ)・ワカメ	米	かぼちゃ・長ネギ・小松菜・人参 白菜・大根・小ネギ
3 金 ひな祭り	麦茶 せんべい	ひなの節句のちらし寿司・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 いちご 	桃ゼリー せんべい 牛乳	豆腐 鶏肉	米	椎茸・レンコン・人参・絹さや・小松菜 人参・大根 いちご
6 月	麦茶 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁 筑前煮 白菜のゴマ和え	★クッキング★ 手作りクッキー 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ 大根・人参・椎茸 白菜・小松菜
7 21 火	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レモン グレープフルーツ
8 22 水	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁 サケの西京焼き・浅漬け 切干大根煮	きなこ蒸しパン 牛乳	魚(サケ)	米	ほうれん草・えのき キャベツ・かぶ 切干大根・人参・椎茸
9 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・かぶのサラダ じゃがいもそぼろ煮・オレンジ	バナナヨーグルト &せんべい・麦茶	ワカメ 挽肉	米	絹さや・かぶ・ミニトマト 玉ねぎ・人参・グリーンピース・オレンジ
23 木 誕生会	麦茶 せんべい	彩りピラフ 鶏肉と春野菜のソテー みそ汁・いよかん	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 ワカメ	米	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・人参・菜の花 いよかん
10 24 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め コロコロ野菜のサラダ	キャロット蒸しパン 牛乳	麩 挽肉 大豆	米	キャベツ 玉ねぎ・ニラ 人参・玉ねぎ・きゅうり
13 27 月	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐 もやしの和え物	コロコロポテト 牛乳	ワカメ 豆腐・挽肉	米	コーン 長ネギ・玉ねぎ・椎茸・ニラ もやし・人参・きゅうり・キクラゲ
14 28 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 白身魚のパン粉焼き・ミニトマト キャベツサラダ	甘辛かぼちゃもち 牛乳	魚(マルルサ)	米	大根 ミニトマト キャベツ・人参・コーン
15 29 水	麦茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいもキンピラ オレンジ	しらすおにぎり 牛乳	挽肉・ワカメ	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・ピーマン オレンジ
16 30 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ	あんこロールパン 牛乳	麩 挽肉・おから ワカメ	米	白菜 ブロッコリー 大根・水菜・ミニトマト
17 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜の納豆和え 白身魚のおろし煮	おから入りクッキー 牛乳	納豆 魚(サワラ)・ワカメ	米	かぼちゃ・長ネギ・小松菜・人参 白菜・大根・小ネギ
31 金 お別れ会	麦茶 せんべい	ワカメごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き・みかん ブロッコリーサラダ	バナナ蒸しパン 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ みかん ブロッコリー・コーン・ミニトマト

午前おやつのはんぺいは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのはんぺいは、カルシウム入りベイスティックを用意します。

※3月2日(木)→はな・ほし・つき・にじ、10日(金)→そら(年中・年長)は、お別れ遠足です。お弁当の用意をお願いします。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。

※牛乳に関しては、ご家庭と相談の上、個別に対応しています。



3月 予定献立表(幼児)



ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	昼食に使う主な食材		
				血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの
1 水	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・里芋の香味和え 豚肉と小松菜の炒め物	お好み焼き 牛乳	のり 豚肉	米・里芋	もやし・絹さや・水菜・長ネギ 玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜
2 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜の納豆和え 白身魚のおろし煮	おから入りクッキー 牛乳	納豆 魚(サワラ)・ワカメ	米	かぼちゃ・長ネギ・小松菜・人参 白菜・大根・小ネギ
3 金 ひな祭り	麦茶 せんべい	ひなの節句のちらし寿司・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 いちご 	桃ゼリー・牛乳 (つき・にじ・そら)ひなあられ (はな・ほし)星せんべい	豆腐 鶏肉	米	椎茸・レンコン・人参・絹さや・小松菜 人参・大根 いちご
4 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			
6 月	麦茶 せんべい	ゆかりごはん・みそ汁 筑前煮 白菜のゴマ和え	★クッキング★ 手作りクッキー 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ 大根・人参・椎茸 白菜・小松菜
7 21 火	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	挽肉 ツナ	スパゲティ	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レズン グレープフルーツ
8 22 水	麦茶 せんべい	ごはん・すまし汁 サケの西京焼き・浅漬け 切干大根煮	きなこドーナツ 牛乳	魚(サケ) 油揚げ	米	ほうれん草・えのき キャベツ・かぶ 切干大根・人参・椎茸
9 木	麦茶 せんべい	キーマカレー・オレンジ かぶとツナのサラダ	バナナヨーグルト &クラッカー・麦茶	挽肉 ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぶ・ミニトマト・オレンジ
23 木 誕生会	麦茶 せんべい	メキシカンピラフ 鶏肉と春野菜のソテー みそ汁・いよかん	誕生日ケーキ 牛乳	鶏肉 ワカメ	米 じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・玉ねぎ・人参・菜の花 いよかん
10 24 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のサラダ	キャロット蒸しパン ジョア(マスカット)	油揚げ 豚肉 大豆	米	キャベツ 玉ねぎ・ニラ 人参・玉ねぎ・きゅうり
11・25 土	麦茶 せんべい	パン・ヨーグルト バナナ	せんべい 麦茶			
13 27 月	麦茶 せんべい	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え	コロコロチーズポテト 牛乳	ワカメ 豆腐・挽肉	米	コーン 長ネギ・玉ねぎ・椎茸・ニラ もやし・人参・きゅうり・キクラゲ
14 28 火	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 白身魚のフライ・ミニマト キャベツサラダ	甘辛かぼちゃもち 牛乳	魚(マルルサ)	米	大根 ミニトマト・玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参・コーン
15 29 水	麦茶 せんべい	カレーうどん じゃがいもキンピラ オレンジ	しらすおにぎり 牛乳	豚肉	うどん じゃがいも	玉ねぎ・人参 人参・ピーマン オレンジ
16 30 木	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ	あんこロールパン 牛乳	油揚げ 挽肉・おから ワカメ	米	白菜 ブロッコリー 大根・水菜・ミニトマト
17 金	麦茶 せんべい	ごはん・みそ汁・青菜の納豆和え 白身魚のおろし煮	おから入りクッキー 牛乳	納豆 魚(サワラ)・ワカメ	米	かぼちゃ・長ネギ・小松菜・人参 白菜・大根・小ネギ
31 金 お別れ会	麦茶 せんべい	ワカメごはん・みそ汁 鶏肉の唐揚げ・みかん ミモザサラダ	手作りクレープ 牛乳	麩 鶏肉 卵	米	なめこ みかん ブロッコリー・ミニトマト

午前おやつのおやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、鉄とカルシウム入りひじきせんべい、こめせんべいを日替わりで用意します。

土曜日のおやつのおやつは、星っこ又はあずきおかしを用意します。

※3月2日(木)→はな・ほし・つき・にじ、10日(金)→そら(年中・年長)は、お別れ遠足です。お弁当の用意をお願いします。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。