



3月 予定献立表(幼児)



えがお保育園

※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 クッキー	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 クッキー	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~たいよう)ひなあられ (はな・ほし)里せんべい	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・18 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
6 月	麦茶 クッキー	ゆかりごはん・みそ汁 筑前煮 白菜のゴマ和え	セサミクッキー 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ 大根・竹の子・人参・ごぼう・椎茸 白菜・小松菜
7 21 火	麦茶 クッキー	みそラーメン かぼちゃサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉	ラーメン	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり 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 クッキー	キーマカレー・オレンジ かぶとツナのサラダ	りんごヨーグルト &クッキー・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 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
24 金 お別れ会	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ いちご	フルーツクレープ 牛乳	挽肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム きゅうり・コーン・玉ねぎ いちご
11 土		ジャムパン・ヨーグルト バナナ				
13 27 月	麦茶 クッキー	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・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 クッキー	ごはん・みそ汁 松風焼き・ブロッコリー 大根サラダ	小倉トースト 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 クッキー		お好み焼き 牛乳	お弁当の用意を忘れずをお願いします!		
31 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

★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。



3月 予定献立表(乳児)



《0歳》

えがお保育園

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	かや体温になるもの	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	プレーンクッキー 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	野菜にゆうめん 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・キャベツ・もやし・コーン かぼちゃ・きゅうり 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	りんごゼリー &せんべい・麦茶	ワカメ 挽肉	米 じゃがいも	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 誕生日会	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 じゃがいも	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 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	
24 金 お別れ会	麦茶 せんべい	にゆうめん マッシュポテト いちご	フルーツ蒸しパン 牛乳	挽肉	そうめん じゃがいも	玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン いちご	
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	小倉蒸しパン 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	お好み焼き風 牛乳			お弁当の用意を忘れずをお願いします！		
31 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	

☆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》

えがお保育園

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	力や体温になるもの	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	セサミクッキー 牛乳	麩 鶏肉	米	なめこ 大根・竹の子・人参・ごぼう・椎茸 白菜・小松菜
7 21 火	麦茶 せんべい	野菜にゆうめん 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	そうめん	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・コーン かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり 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 じゃがいものそぼろ煮・オレンジ	りんごヨーグルト &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・グリッピース・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・グリッピース キャベツ・玉ねぎ・人参・菜の花 いよかん
10 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
24 金 お別れ会	麦茶 せんべい	ミートスパゲティ ポテトサラダ いちご	フルーツ蒸しパン 牛乳	挽肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ・人参・椎茸・マッシュルーム きゅうり・コーン・玉ねぎ いちご
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(メルルサ)	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	小倉トースト 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		お好み焼き 牛乳	お弁当の用意を忘れずをお願いします！		
31 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

☆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。