



3月 予定献立表(離乳)



ハーモニー保育園

日付	離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		第7期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 金 ひなまつり	お粥 すまし汁(豆腐・小松菜) 挽肉と大根の煮物 (鶏ひき肉・大根・人参)	お粥 スープ(大根・人参) 豆腐と青菜の煮物 (豆腐・小松菜・玉ねぎ)	ちらし寿司・すまし汁・鶏肉と大根の煮物・りんご 米・砂糖・酢・塩・椎茸・人参・レンコン・酒・しょうゆ・かつおだし・絹さや・小松菜・豆腐・鶏肉・片栗粉・大根・りんご 	牛乳・せんべい 牛乳・桃ゼリー せんべい ゼリーの素・黄桃缶・せんべい
2 16 土	(This row is crossed out)			
4 18 月	お粥 すまし汁(麩・玉ねぎ) マスとキャベツの煮物 (魚(マス)・キャベツ・人参)	お粥 みそ汁(キャベツ) 人参の白和え (豆腐・人参・さつまいも)	炊飯・すまし汁・ちゃんちゃん焼き・さつまいもの甘煮 米・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・麩・えのき・魚(マス)・サラダ油・キャベツ・玉ねぎ・人参・みそ・砂糖・さつまいも	牛乳・せんべい 牛乳・ドーナツ 小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
5 19 火	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・人参・大根・小松菜) オレンジ	お粥 みそ汁(大根・人参) 白身魚と青菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ)	のっぺいうどん・小松菜の和え物・バナナ 滋賀県郷土料理の日 うどん・鶏肉・長ネギ・大根・人参・油揚げ・サラダ油・めんつゆ・かつおだし・片栗粉・小松菜・しらす・しめじ・コーン・砂糖・しょうゆ・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり
6 水	お粥 みそ汁(じゃがいも・ワカメ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・人参)	お粥 すまし汁(豆腐・玉ねぎ) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参)	炊飯・みそ汁・松風焼き・じゃがいものキンピラ 米・かつおだし・みそ・なめこ・長ネギ・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・サラダ油・片栗粉・砂糖・みりん・酒・ゴマ・青のり・じゃがいも・人参・インゲン・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳・キャロットサブレ 小麦粉・砂糖・サラダ油・人参
7 21 木	お粥 みそ汁(ナス・じゃがいも) 挽肉と青菜の煮物 (鶏ひき肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(ブロッコリー) ツナとかぼちゃの煮物 (ツナ・かぼちゃ・ナス)	炊飯・みそ汁・豚肉の甘辛炒め・ブロッコリーののり和え 米・かつおだし・みそ・ナス・油揚げ・豚肉・玉ねぎ・竹の子・チンゲン菜・人参・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・ごま油・ブロッコリー・ツナ・のり	牛乳・せんべい 牛乳・かぼちゃのお焼き かぼちゃ・じゃがいも・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
8 金	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・小松菜・玉ねぎ・人参) オレンジ	お粥 スープ(玉ねぎ・人参) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・小松菜)	お別れ遠足 ※お弁当の用意を忘れずに！！	牛乳・せんべい 牛乳・バナナ蒸しパン 小麦粉・バナナ
22 金	お粥 スープ(ほうれん草・麩) 挽肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	お粥 みそ汁(玉ねぎ・人参) 白身魚とじゃがいもの煮物 (魚(タラ)・じゃがいも・ほうれん草)	炊飯・中華スープ・豚肉の香味焼き・切干大根の和え物 米・鶏がらだし・塩・春雨・ほうれん草・鶏肉・玉ねぎ・おろし生姜・しょうゆ・みりん・ごま油・切干大根・人参・きゅうり・砂糖	牛乳・せんべい 牛乳・バナナ蒸しパン 小麦粉・バナナ
9 23 土	(This row is crossed out)			

日付	離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ		
	午前食	午後食	昼食		
11 25 月	お粥 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) 白身魚とさつまいもの煮物 (魚(タラ)・さつまいも・人参)	お粥 スープ(さつまいも・人参) 白菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・白菜・玉ねぎ)	数飯・みそ汁・白身魚のパン粉焼き・白菜と蒸し鶏のサラダ 米・かつおだし・みそ・玉ねぎ・ワカメ・魚(タラ)・塩・パセリ・パン粉・サラダ油・鶏肉・酒・白菜・人参・きゅうり・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ		午前おやつ 午後おやつ 牛乳・せんべい 牛乳・さつまいもの焼きけんぴ さつまいも・サラダ油・砂糖
12 26 火	お粥 具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) オレンジ	お粥 みそ汁(じゃがいも・麩) ツナと野菜の煮物 (ツナ・大根・玉ねぎ・人参)	キーマカレー・かぶのサラダ・オレンジ 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・グリーンピース・サラダ油・カレールウ・かぶ・大根・コーン・ツナ・塩・酢・しょうゆ・オレンジ		牛乳・せんべい 牛乳・お麩きなこラスク 麩・サラダ油・砂糖・きなこ
13 27 水	お粥 すまし汁(豆腐・ほうれん草) 挽肉とキャベツの煮物 (鶏ひき肉・キャベツ・ひじき・人参)	お粥 スープ(キャベツ・人参) 豆腐と青菜の煮物 (豆腐・ほうれん草・玉ねぎ)	数飯・すまし汁・鶏肉の西京焼き・ひじきとキャベツの和え物 米・かつおだし・酒・塩・しょうゆ・ほうれん草・えのき・鶏肉・みそ・みりん・サラダ油・ひじき・キャベツ・人参・砂糖		牛乳・せんべい 牛乳・豆腐まんじゅう 小麦粉・豆腐・こしあん
14 木	お粥 みそ汁(小松菜・麩) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参)	お粥 スープ(じゃがいも) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ)	数飯・みそ汁・豚肉の生巻焼き・コロコロ野菜のサラダ 米・かつおだし・みそ・小松菜・麩・豚肉・玉ねぎ・ニラ・サラダ油・おろし生姜・砂糖・酒・しょうゆ・じゃがいも・人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ		牛乳・せんべい 牛乳・りんごケーキ りんご・小麦粉・砂糖・サラダ油・ベーキングパウダー
28 木 誕生会	お粥 みそ汁(小松菜・麩) じゃがいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参)	お粥 スープ(じゃがいも) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・小松菜・玉ねぎ)	数飯・みそ汁・豚肉の生巻焼き・コロコロ野菜のサラダ 米・かつおだし・みそ・小松菜・麩・豚肉・玉ねぎ・ニラ・サラダ油・おろし生姜・砂糖・酒・しょうゆ・じゃがいも・人参・きゅうり・エッグフリーマヨネーズ		牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
15 金	洋風トマトにゆづめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶) オレンジ	お粥 みそ汁(もやし・玉ねぎ) ツナと野菜の煮物 (ツナ・じゃがいも・人参)	ミートソーススパゲティ・もやしのサラダ・バナナ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・もやし・きゅうり・コーン・酢・しょうゆ・バナナ		牛乳・せんべい 牛乳・みそ焼きおにぎり 米・みそ・砂糖・しょうゆ
29 金 リクエスト	洋風うどん (うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・キャベツ) オレンジ	お粥 みそ汁(キャベツ・人参) ツナと野菜の煮物 (ツナ・ブロッコリー・もやし)	焼きそば・鶏肉の唐揚げ・花野菜のサラダ・バナナ 焼きそば麺・豚ひき肉・人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ・サラダ油・ソース・鶏がらだし・鶏肉・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・エッグフリーマヨネーズ・バナナ		牛乳・せんべい 牛乳・ぶどうゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい
30 土	(この日はお休みです)				

★太枠で囲まれている13、27日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆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。



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	星 食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 金 ひなまつり	ちらし寿司・すまし汁 鶏肉と大根の煮物 りんご	豆腐・鶏肉	米	椎茸・人参・レンコン・ 絹さや・小松菜・大根・ りんご	砂糖・酢・塩・酒・しょうゆ・ かつおだし・片栗粉	せんべい・牛乳 牛乳 桃ゼリー&せんべい	ゼリーの素・黄桃缶・ せんべい
2 16 土	きつねうどん オレンジ	油揚げ	うどん	玉ねぎ・人参・ネギ・ オレンジ	しょうゆ・砂糖・塩・ かつお・昆布だし汁・みりん	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
4 18 月	ごはん・すまし汁 ちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮	魚(マス)	米・麩・ さつまいも	えのき・キャベツ・玉ねぎ・ 人参	かつおだし・酒・塩・ しょうゆ・サラダ油・みそ・ 砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 ドーナツ	小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油
5 19 火	のっぺうどん 小松菜の和え物 バナナ	鶏肉・油揚げ・ しらす	うどん	長ネギ・大根・人参・ 小松菜・しめじ・コーン・ バナナ	サラダ油・めんつゆ・ かつおだし・片栗粉・砂糖・ しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 5日)ゆかりおにぎり 19日)ゆかりおにぎり	5日)米・ゆかり 19日)米・ゆかり 年長さん手作りおにぎり 米・ゆかり・ワカメ・鰹節・ しょうゆ
6 水	ごはん・みそ汁 松風焼き じゃがいものキンピラ	鶏ひき肉・ 豆腐・青のり	米・じゃがいも	なめこ・長ネギ・玉ねぎ・ 人参・インゲン	かつおだし・みそ・片栗粉・ サラダ油・砂糖・みりん・酒・ ゴマ・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 キャラットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・ サラダ油
7 21 木	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーののり和え	油揚げ・ 豚肉・ツナ・ のり	米	ナス・玉ねぎ・竹の子・ チンゲン菜・人参・ ブロッコリー	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ サラダ油・しょうゆ・ゴマ・ ごま油	せんべい・牛乳 牛乳 かぼちゃお焼き	かぼちゃ・じゃがいも・ 片栗粉・サラダ油・ 砂糖・しょうゆ
8 金	お別れ遠足	※お弁当の用意を忘れずに！！				せんべい・牛乳 牛乳 バナナ蒸しパン	小麦粉・バナナ
22 金	ごはん・中華スープ 鶏肉の香味焼き 切干大根の和え物	鶏肉	米・春雨	ほうれん草・玉ねぎ・人参・ おろし生姜・切干大根・ きゅうり	鶏がらだし・塩・しょうゆ・ みりん・ごま油・砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 バナナ蒸しパン	小麦粉・バナナ
9 23 土	ツナトマトスパゲティ フルーツカクテル	ツナ油漬缶	スパゲティ	玉ねぎ・小松菜・トマト缶・ パセリ・もも缶(白桃)・ みかん缶・パイン缶	油・ケチャップ・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
11 25 月	ごはん・みそ汁 白身魚のパン粉焼き 白菜と蒸し鶏のサラダ	ワカメ・ 魚(タラ)・鶏肉	米	玉ねぎ・白菜・人参・ きゅうり・パセリ	かつおだし・みそ・塩・ パン粉・サラダ油・酒・ しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 さつまいもの焼きけんぴ	さつまいも・サラダ油・ 砂糖
12 26 火	キーマカレー かぶのサラダ オレンジ	鶏ひき肉・ツナ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ かぶ・大根・コーン・オレンジ	サラダ油・カレールウ・ 塩・酢・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 お魅きなクロスク	麩・サラダ油・砂糖・ きなこ
13 27 水	ごはん・すまし汁 鶏肉の西京焼き ひじきとキャベツの和え物	鶏肉・ひじき	米	ほうれん草・えのき・ キャベツ・人参	かつおだし・しょうゆ・酒・ 塩・みそ・みりん・サラダ油・ 砂糖	せんべい・牛乳 牛乳 豆腐まんじゅう	小麦粉・豆腐・ こしあん
14 木	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のサラダ	豚肉	米・麩・ じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・ニラ・ おろし生姜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・サラダ油
28 木 誕生会	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き コロコロ野菜のサラダ	豚肉	米・麩・ じゃがいも	小松菜・玉ねぎ・ニラ・ おろし生姜・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ バナナ・黄桃缶
15 金	ミートソーススパゲティ もやしのサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ 人参・トマト缶・もやし・ きゅうり・コーン・バナナ	サラダ油・小麦粉・砂糖・ ケチャップ・ソース・ チキンコンソメ・塩・酢・ しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・ しょうゆ
29 金 リクエスト	焼きそば 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ・バナナ	豚ひき肉・鶏肉	焼きそば麺	人参・キャベツ・もやし・ 玉ねぎ・おろし生姜・ ブロッコリー・カリフラワー・ コーン・バナナ	サラダ油・ソース・ 鶏がらだし・酒・しょうゆ・ 片栗粉・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ぶどうゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
30 土	けんちんうどん オレンジ		うどん・里芋	大根・人参・ネギ・ オレンジ	かつお・昆布だし汁・ しょうゆ・みりん・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー

★太枠で囲まれている13、27日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	488kcal(463)	17.5g(15.0)
3～5歳児	577kcal(574)	21.9g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

☆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。