

# 令和2年3月献立表（後期・カミカミ期）

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
	桃の節句	お誕生会			卒園式
にんじん粥 クリームシチュー 春のミモザサラダ 野菜スープ	ひなまつり粥 鮭のふわふわ衣焼き 春キャベツとかぶの和え物 赤ちゃんすまし汁	カラフル粥 ささみとチーズのはさみ焼き たまごサラダ 野菜たっぷりスープ	ブロッコリー粥 肉団子のトマト煮 コロコロサラダ 野菜スープ	小豆粥 カレイの照り焼き 三色和え 赤ちゃんすまし汁	きのこの和風にゆう麺 小松菜とベーコンのサラダ コーンのポテトサラダ
ちゃんぽんうどん ミルク	春色クッキー ミルク	お麩ピザ ミルク	りんごの甘煮 ミルク	手作りポーロ ミルク	赤ちゃんホットケーキ ミルク
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
りんご粥 鶏肉の五色煮 ほうれん草の和え物 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 赤ちゃん野菜炒め 小松菜のおかか和え 野菜スープ	さつまいも粥 ささみのさっぱり煮 しらすとチーズのサラダ 野菜スープ	ころころおにぎり 鮭のパン粉焼き 青菜とコーンのソテー 野菜スープ	きなこ粥 親子煮 白菜とにんじんの納豆和え 赤ちゃん味噌汁	野菜たっぷり赤ちゃんうどん ほうれん草としめじのナムル 大根の煮物
きなこ麩レンチトースト ミルク	春野菜のオムレツ ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク	けんちんうどん ミルク	たまご蒸しパン ミルク	じゃがいももち ミルク
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
にんじん粥 ほぐし鶏の野菜ソース レタスのヨーグルトサラダ 野菜スープ	ほうれん草粥 たらの香味焼き 春野菜の白和え 赤ちゃんすまし汁	ひじき粥 鶏肉の三色煮 炒り豆腐 赤ちゃん味噌汁	トマトと肉団子のにゅう麺 彩り野菜の寒天寄せ 卵スープ	春分の日	あんかけうどん 三色おかか和え 野菜スープ
パンキッシュ ミルク	豆乳プリン ミルク	にんじんケーキ ミルク	さつまいもだんごの小豆煮 ミルク		チーズトースト ミルク
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
キャベツ粥 ほくほく肉じゃが きゅうりとわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁	鶏だしうどん かぶの納豆煮 トマトと青菜のサラダ	きなこ粥 三色そばろあんかけ しらすとレタスのサラダ 赤ちゃん味噌汁	トマト粥 春のコロッケ風おやき 千切りサラダ 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 カレイのフィッシュシチュー 野菜スティック ほうれん草のスープ	ささみのしぐれ煮うどん きゅうりのきなこ和え さつまいもチーズボール
やわらかプリン ミルク	いちご蒸しパン ミルク	焼うどん ミルク	お麩ラスク ミルク	野菜雑炊 ミルク	マッシュポテトのグラタン
30 月	31 火				
5倍粥 春の松風焼き 青菜とたけのこの煮物 赤ちゃん味噌汁	チーズ粥 そばろ豆腐のトマト煮込み にんじんしりしり レタススープ				
フレンチトースト ミルク	ババロア ミルク				

●ひとことメッセージ●

食事を食べたり食べなかったり、日によって食べむらがあるのはこの時期によくあることです。1回の食事の量で考えるのではなく、1週間単位で食べた量や食材を判断するとよいでしょう。「栄養が偏ってしまうのでは？」と心配する方もいるかと思いますが、お子さんの体重が順調に増えていたり、機嫌よく過ごしているようでしたらそのままのペースで進めていきましょう。

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

# 令和2年3月献立表 (完了期・パクパク期)

2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
	桃の節句	お誕生会			卒園式
にんじん粥 クリームシチュー 春のミモザサラダ 野菜スープ 清見オレンジ	ひなまつり粥 えびのふわふわ衣焼き 春キャベツとかぶの和え物 かまぼこのお吸い物 フルーツ寒天	カラフル粥 ささみとチーズのはさみ焼き たまごサラダ 野菜たっぷりスープ 3月のパースディケーキ	ブロッコリー粥 肉団子のトマト煮 コロコロサラダ 野菜スープ いちご	小豆粥 カレイの照り焼き 三色和え はんぺんのすまし汁 赤ちゃんみかん寒天	きのこの和風スパゲティ 小松菜とベーコンのサラダ 野菜スープ オレンジ寒天
ちゃんぽんうどん 麦茶	春色クッキー 麦茶	お麩ピザ 麦茶	りんごの甘煮 麦茶	手作りボーロ 麦茶	赤ちゃんホットケーキ 麦茶
9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
軟飯 鶏肉の五色煮 ほうれん草のごま和え 若竹汁 赤ちゃんりんご寒天	軟飯 中華風野菜炒め 春雨サラダ 小松菜のスープ せとか	さつまいも粥 豚肉のさっぱり煮 しらすとチーズのサラダ 野菜スープ アップル寒天	ころころおにぎり 鮭のパン粉焼き 青菜とコーンのソテー 野菜スープ ヨーグルト	きなこ粥 親子煮 白菜とにんじんの納豆和え 新じゃがとわかめの味噌汁 オレンジ寒天	野菜たっぷり赤ちゃんラーメン ほうれん草としめじのナムル グレープ寒天
きなこ麩レンチトースト 麦茶	春野菜のオムレツ 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶	けんちんうどん 麦茶	たまご蒸しパン 麦茶	じゃがいももち 麦茶
16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
にんじん粥 ほぐし鶏の野菜ソース レタスのヨーグルトサラダ かぶのスープ 清見オレンジ	ほうれん草粥 さわらの香味焼き 春野菜の白和え 赤ちゃんすまし汁 りんご	ひじき粥 豚肉の三色煮 炒り豆腐 なめこの味噌汁 グレープ寒天	トマトソーススパゲティ 彩り野菜の寒天寄せ 春キャベツの卵スープ いちご	春分の日	あんかけ焼きそば 三色おかか和え 大根のスープ アップル寒天
パンキッシュ 麦茶	豆乳プリン 麦茶	にんじんケーキ 麦茶	さつまいもだんごの小豆煮 麦茶		チーズトースト 麦茶
23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
軟飯 ほくほく肉じゃが きゅうりとわかめの酢のもの 春キャベツの味噌汁 清見オレンジ	鶏だしラーメン かぶの納豆煮 トマトと青菜のサラダ 赤ちゃんりんご寒天	きなこ粥 三色そばろあんかけ しらすとレタスのサラダ 厚揚げの味噌汁 赤ちゃんみかん寒天	トマト粥 春のコロッケ風おやき 千切りサラダ 赤ちゃん豚汁 グレープ寒天	軟飯 カレイのフィッシュシチュー 野菜スティック ほうれん草のスープ ヨーグルト	豚肉のしぐれ煮うどん きゅうりのきなこ和え オレンジ寒天
やわらかプリン 麦茶	いちご蒸しパン 麦茶	焼うどん 麦茶	お麩ラスク 麦茶	野菜雑炊 麦茶	マッシュポテトのグラタン 麦茶
30 月	31 火				
軟飯 春の松風焼き 青菜とたけのこの煮物 新たまねぎと油揚げの味噌汁 アップル寒天 フレンチトースト 麦茶	チーズ粥 そぼろ豆腐のトマト煮込み にんじんしりしり レタススープ ヨーグルト ババロア 麦茶				

●ひとことメッセージ●

大人と同じように朝・昼・晩の3食を食べるようになってきているかと思いますが、3食目はあまり遅い時間にならないように気をつけましょう。  
 食べる時間が遅いと寝つきが悪かったり、消化不良になってしまうこともあります。  
 食事をしっかりとるためにも、保育園では日中、お友達と園庭やお砂場で遊び、体を動かして過ごすことで、お昼にお腹を空かせるリズムを作っています。  
 1日の生活リズムを整えることも食への意欲に繋がります。

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園