

## 令和4年3月献立表（後期・カミカミ期）

	1	2	3	4	5	
	火	水	木	金	土	
	青菜繭 赤ちゃん肉じゃが わかめのサラダ 赤ちゃん味噌汁	トマトマカロニ きゅうりのごま和え 野菜スープ	初めての桃の節句粥 鮭のみそ焼き 春キャベツの和え物 赤ちゃんすまし汁	5倍粥 赤ちゃんプルコギ 人参サラダ 卵スープ	野菜うどん ツナサラダ さつまいものヨーグルト和え	
	お麩ラスク ミルク	野菜粥 ミルク	赤ちゃん桃色ゼリー ミルク	赤ちゃんパンケーキ ミルク	シュガートースト ミルク	
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
5倍粥 カレイの煮付け 大根の煮物 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 やわらか肉団子 りんごのすりおろしサラダ 野菜スープ	カラフル粥 ささみのほぐし煮 ブロッコリーの炒め物 野菜スープ	野菜粥 たらのだし煮 さっぱりサラダ 吹雪汁	トマト粥 具たくさんオムレツ 春サラダ 野菜スープ	ケチャップマカロニ コールスローサラダ 野菜スープ	
スイートアップルポテト ミルク	お麩ラスク ミルク	かき玉うどん ミルク	マカロニグラタン ミルク	コロコロおにぎり ミルク	りんごヨーグルト ミルク	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>	
きなこ粥 <small>チキンのハートいっぱいクリームかけ</small> ハムサラダ ポクポクポトフ	5倍粥 鮭のパン粉焼き 豆腐としらすのサラダ 赤ちゃん味噌汁	<b>卒園パーティー</b>	あずきつぶし粥 カレイの照り焼き 赤ちゃん茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	スティックパン やわらかハンバーグ ポテト団子 ポタージュ	野菜たっぷりにゅう麺 豆腐の煮物 ヨーグルトサラダ	
焼きそうめん ミルク	きなこトースト ミルク	卵雑炊 ミルク	春の三色ゼリー ミルク	お楽しみケーキ ミルク	手作りクッキー ミルク	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>	
<b>春分の日</b>	三色粥 トマトのひき肉あんかけ にんじんしりしり 野菜スープ	納豆粥 鮭の甘辛煮 春キャベツの卵の和え物 赤ちゃん味噌汁	鶏だしうどん はんぺん入り肉団子 トマトとブロッコリーのサラダ	たけのこ粥 たらのバター焼き ほうれん草のおかか和え 野菜いっぱい味噌汁	ひすいうどん キャベツのチーズ和え にんじんグラッセ	
	野菜おにぎり ミルク	手作りプリン ミルク	フレンチトースト ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク	マッシュポテト ミルク	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>9か月を過ぎたころから赤ちゃんの体内に蓄えていた鉄分がなくなり、食物から鉄分を摂ることが必要になっていきます。小松菜やひじき、大豆製品など鉄分を多く含む食材を積極的に取り入れましょう。食事からだけでなく、おやつにもこれらの食材を入れるとよいでしょう。おやきや蒸しパン、おにぎりなどに刻んで入れると食べやすくなります。</p>		
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>			
5倍粥 チキンクリーム煮 ミモザサラダ 野菜スープ	野菜粥 ほぐし鶏のパンバンジー さつまいもと人参のサラダ 野菜スープ	ひじき粥 たらのチーズ焼き 青菜の和え物 赤ちゃん味噌汁	<b>1年間ありがとう からまつ スペシャルランチ</b>			
パン粥 ミルク	野菜入りスパゲティ ミルク	スティックジャムパン ミルク	汁そば ミルク			

※ 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4年3月献立表（完了期・パクパク期）

令和4年3月献立表（完了期・パクパク期）					
	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	青菜粥 赤ちゃん肉じゃが アスパラガスのサラダ わかめの味噌汁 アップル寒天	ケチャップ Pasta ちくわサラダ オニオンスープ せとか	初めての桃の節句粥 鮭のみそ焼き 春キャベツの和え物 麩のすまし汁 いちご	軟飯 赤ちゃんプルコギ 人参サラダ 卵スープ フルーツポンチ	野菜うどん ツナサラダ ヨーグルト
	お麩ラスク 麦茶	野菜粥 麦茶	赤ちゃん桃色ゼリー 麦茶	赤ちゃんパンケーキ 麦茶	シュガートースト 麦茶
7	8	9	10	11	12
月	火	水	木	金	土
軟飯 さば塩焼き 大根の煮物 春キャベツの味噌汁 みかん	軟飯 やわらか唐揚げ りんごのすりおろしサラダ 野菜スープ いちご	赤ちゃんハヤシライス ブロッコリーの炒め物 野菜スープ ヨーグルト	野菜粥 たらのだし煮 さっぱりサラダ 吹雪汁 りんご	赤ちゃんオムライス えびのパン粉焼き 春サラダ 野菜スープ 3月のバースディケーキ	ケチャップマカロニ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ寒天
スイートアップルポテト 麦茶	お麩ラスク 麦茶	かき玉うどん 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	コロコロおにぎり 麦茶	りんごヨーグルト 麦茶
14	15	16	17	18	19
月	火	水	木	金	土
ハートいっぱいクリームライス ハムサラダ ポクポクポトフ ミルク寒天	軟飯 鮭フライ 豆腐としらすのサラダ 新たまねぎの味噌汁 アップル寒天	<b>卒園パーティー</b>	あずきつぶし粥 ぶりの照り焼き 赤ちゃん茶碗蒸し かまぼこのすまし汁 いちご	スティックパン やわらかハンバーグ ポテト団子 コーンポタージュ りんご	野菜たっぷりラーメン 豆腐の煮物 ヨーグルト
焼きそうめん 麦茶	きなこトースト 麦茶	卵雑炊 麦茶	春の三色ゼリー 麦茶	お楽しみケーキ 麦茶	手作りクッキー 麦茶
21	22	23	24	25	26
月	火	水	木	金	土
<b>春分の日</b>	赤ちゃんタコライス にんじんしりしり わかめスープ オレンジ寒天	納豆粥 鮭の甘辛煮 春キャベツと卵の和え物 大根の味噌汁 りんご	鶏だしラーメン 赤ちゃんしゅうまい トマトとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	たけのこ粥 たらのバター焼き ほうれん草のおかか和え 野菜いっぱい味噌汁 フルーツポンチ	ひすいうどん キャベツのチーズ焼き アップル寒天
	野菜おにぎり 麦茶	手作りプリン 麦茶	フレンチトースト 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶	ポテトフライ 麦茶
28	29	30	31	<b>●ひとことメッセージ●</b> 1歳を過ぎると栄養の大部分を離乳食からとるようになります。ですが、まだ胃が小さく1食で食べられる量に限りがあるため、おやつ(補食)で補う必要があります。大人のイメージするおやつではなく、離乳食期のおやつ(補食)は不足しやすい栄養をとる、「第4の食事」として考えてみましょう。糖分や塩分が多すぎたり、栄養が偏らないように注意してみましょう。	
月	火	水	木		
軟飯 チキンクリーム煮 ミモザサラダ もやしのスープ ヨーグルト	中華あんかけ粥 きゅうりと人参のサラダ 野菜スープ 清見オレンジ	ひじき粥 鱈の唐揚げ 青菜のチーズ和え 春野菜の味噌汁 みかん	<b>1年間ありがとう からまつ スペシャルランチ</b>		
パン粥 麦茶	野菜入りスパゲティ 麦茶	スティックジャムパン 麦茶	汁そば 麦茶		

※ 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