

令和7年3月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をとのえるもの (みどりいろ)	はたらくかになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ みそ	人参 ほうれん草 ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
3	月	牛乳 おひなご飯 きぬぎやのすまし汁 いちご	牛乳 まぐろサラダ油揚げ のり 鰯系卵 豆腐 わかめ なたと巻	人参 なばな 干しいたけ かんぴょう さやえんどう 人参 えのきたけ 白菜 いちご	米 麦 砂糖 藍	ひな祭りの会	ひなあられ 
4	火	牛乳 ごはん ひじきの炒り煮 出し巻き卵 みかん	牛乳 ひじき まぐろサラダ油揚げ 煮込み竹輪 油揚げ 大豆 卵	人参 れんこん 枝豆 みかん	米 麦 砂糖 砂糖	出し巻き卵 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：3個	こくさんパンゼリー
5	水	牛乳 ミニロール (1/2) 焼きそば とうもろこしのスープ デコボン	牛乳 豚肉 青のり みそ 豆腐	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 とうもろこし しいたけ チンゲン菜 デコボン	ミニロール 焼きそば じゃがいも		えびせんべい (ほいくしよのおやつ) はらこさんきんりんりょう (ほいくしよのおやつ)
6	木	牛乳 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 菜の花のみそ汁 フルーツポンチ	牛乳 鮭 みそ 豆腐	玉ねぎ ねぎ 人参 なばな 人参 えのきたけ みかん パナナ もも	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも 砂糖		おほしさまスナック
7	金	牛乳 さつまいも入りパン 鶏肉のごまクラッカー揚げ じゃがいものスープ メロン	牛乳 鶏肉	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ メロン	プティボン ごま クラッカー 油 小麦粉 じゃがいも	誕生日会 	ピーチゼリー
8	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
10	月	牛乳 ごはん まぐろのつくね焼き しめじのみそ汁 いちご	牛乳 まぐろ 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ 生薑 人参 しめじ 水菜 玉ねぎ いちご	米 麦 砂糖 片栗粉		クッキー (ほいくしよのおやつ)
11	火	牛乳 ベーコンピラフ ポトフ りんご	牛乳 ベーコン ハム	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ さやいんげん りんご	米 麦 じゃがいも	りんご 0・1歳児 ：コンポート	ソフトクリームヨーグルト <トナリ> (ぶどうゼリー)
12	水	牛乳 黒糖ロール ポークピース 菜の花のミモザサラダ みかん	牛乳 豚肉 大豆 まぐろサラダ油揚げ 鰯系卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース トマト なばな 人参 みかん	黒糖ロール じゃがいも 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		おこめとりんごのタルト <乳卵不使用> (マスカットゼリー)
13	木	牛乳 親子丼 えのきのみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 卵 なたと巻 のり みそ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ えのきたけ 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ	米 麦 砂糖		甘辛せんべいく雑煮> (ほいくしよのおやつ) やさいとくだものジュース (ほいくしよのおやつ)
14	金	牛乳 食パン (乳含む) 手作りコロッケ わかめともやしのスープ デコボン	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ デコボン	食パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉		フレッシュいちごゼリー
15	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 煮込み竹輪	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそば種 片栗粉		パン・牛乳
17	月	牛乳 ごはん 回鍋肉 白菜のスープ いちご	牛乳 豚肉 みそ	人参 ピーマン キャベツ しいたけ 白菜 しめじ チンゲン菜 ねぎ 人参 いちご	米 麦 砂糖 片栗粉		ヨーグルト (ほいくしよのおやつ)
18	火	牛乳 ごはん じゃがいもの五目きんぴら 真汁 バナナ	牛乳 豚肉 はんぺん 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	人参 ごぼう さやいんげん しいたけ れんこん 人参 大根 ねぎ バナナ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油		うさぎまんじゅう (メロンゼリー)
19	水	牛乳 かきまわし 茶碗蒸し りんごのコンポート	牛乳 まぐろサラダ油揚げ 油揚げ 鶏肉 卵 なたと巻	人参 ごぼう しいたけ さやいんげん ほうれん草 しいたけ りんご	米 麦 砂糖 花麩 砂糖		くまちゃんカステラ (ほいくしよのおやつ)
21	金	牛乳 食卓ロール カジキのあんかけ 野菜スープ 薄見オレンジ	牛乳 カジキ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ブロッコリー 人参 薄見オレンジ	食卓ロール 小麦粉 片栗粉 油		アゼロラゼリー
22	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 油揚げ	人参 しいたけ ほうれん草	うどん		パン・牛乳
24	月	牛乳 ごはん ハンバーグチャップソース 水菜のスープ デコボン	牛乳 牛肉 豚肉 豆乳 鶏肉 わかめ	玉ねぎ 人参 ピーマン 水菜 玉ねぎ 人参 もやし デコボン	米 麦 パン粉 砂糖		いちごヨーグルト (こくさんもちゼリー)
25	火	牛乳 ごはん 糖のカレー風味焼き 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 糖 豆腐 みそ	人参 ねぎ えのきたけ バナナ	米 麦 オーブオイル 小麦粉 藍		こつじゅがあられ
26	水	牛乳 ブルーベリーパン 油淋鶏 たけのこのスープ メロン	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ねぎ 生薑 玉ねぎ 人参 たけのこ 小松菜 メロン	ブルーベリーパン 油 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	油淋鶏 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	プリン<乳卵不使用>
27	木	牛乳 ごはん ドライカレー コールスロー ささみ いちご	牛乳 豚ひき肉 ささみ	人参 玉ねぎ 枝豆 生薑 トマト パセリ キャベツ 人参 とうもろこし きゅうり いちご	米 麦 カレーウ 砂糖 砂糖		あげせんべいく雑味> (ほいくしよのおやつ)
28	金	牛乳 のびヨーグルト ドックパン おさかなソーセージ せとが	のびヨーグルト おさかなソーセージ	3/28 (金) 29 (土) 31 (月) 福祉給食センターの清掃と新年度準備のため、 簡易給食になります。よろしくお願ひいたします。	ドックパン	せとが	ミルクプリン (ブルーベリーゼリー)
29	土	牛乳 ごはん さつまいもと南瓜のシチュー	牛乳 鶏肉 豆乳	人参 とうもろこし さやいんげん 玉ねぎ かぼちゃ	米 麦 じゃがいも さつまいも		パン・牛乳
31	月	牛乳 ごはん 野菜あんかけハンバーグ 白桃のジュレ	牛乳 鶏肉 豆腐	人参 とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ しいたけ 白桃のジュレ	米 麦 じゃがいも 砂糖		あおいりんごゼリー

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

おススメレシピ☆じゃがいもの五目きんぴら☆

乳児<6人分>大人2人 ごと2人分

豚肉スライス	50g	砂糖	3g
じゃがいも	100g	みりん	2g
れんこん	30g	しょうゆ	12g
ごぼう	55g	ごま油	1g
人参	40g	白いりごま	2g
生しいたけ	10g		
はんぺん	40g		
さやいんげん	12g		

①ごぼうはささがき、または千切りにして下茹でする。さやいんげんは筋取りして下茹ですて輪切り(または斜め切り)にする。
②じゃがいもは短冊切り、れんこん、豚肉、はんぺん、しいたけは他の具材にあわせて食べやすい大きさにカットする。
③豚肉を炒め、色が変わってきたら人参、じゃがいもを炒める。ごぼう、れんこん、しいたけ、はんぺんを炒め、具材に半分かぶるくらいに水を加える。じゃがいも、人参が柔らかくなったらすやいんげんを加え砂糖を加える。みりん、しょうゆを加え味が整ったらごま油を加え仕上げます。

スプーンの持ち方

1月からさくら組さんはお箸の練習を始めました。もも組さんになると、本格的なお箸の練習スタートです！まずはスプーンが上手に持てるとお箸の持ち方をスムーズに習得できます。たんぼほ組さんも、スプーンを上からグーで握る「うで持ち」ができるようになったら、下からグーで握る「したて持ち」、その後「3点持ち」を少しずつ意識してみてくださいね。

スプーン3点持ち 3ステップ

- ①親指と人差し指の間にスプーンをのせる。
- ②親指を添える。
- ③人差し指を添える。

完成！！



保育所のおやつ

しらすわかめせんべい おこさませんべい
やさしいビスケット ハートビスケット
こめこのロールクッキー (かぼちゃ)
おほしさませんべい きなこせんべい
クリームせんべい

あげもちあかき パターパイ
ようじビスケット あまからせんべい
ソフトえびせんべい クリームビスケット
しおせんべい ビスケット
さつまいもチップ つなっこ

おやつは給食からの上のおやつとして提供いたします。