

3月 乳児給食献立表

令和7年度
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
2	月	牛乳 ごはん 豚肉の生姜炒め しめじのみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ みかん	玉ねぎ 人参 もやし 生姜 人参 しめじ 水菜 玉ねぎ みかん	米 麦 砂糖		ヨーグルト (きなごせんべい)
3	火	牛乳 おひなご飯 花魁のすまし汁 いちご	牛乳 鮭 のり 豆腐 わかめ	人参 干しいたけ かんぴょう どうもろこし さやえんどう 人参 えのきたけ なばな 大根 いちご	米 麦 砂糖 麩	ひな祭りの会	フルーツかんてん
4	水	牛乳 ミニロール(1/2) 焼きそば どうもろこしのスープ メロン	牛乳 豚肉 青のり	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 どうもろこし しいたけ チンゲンサイ メロン	ミニロール 焼きそばめん じゃがいも		こくさんみかんゼリー
5	木	牛乳 ごはん ひじきの炒り煮 出し巻き卵 デコボン	牛乳 ひじき ツパ油揚げ 煮込み竹輪 油揚げ 大豆 卵	人参 れんこん 枝豆 デコボン	米 麦 砂糖 砂糖		出し巻き卵 0歳児：1切 1歳児：2切 2歳児：3切 (こつぷじゃがあられ)
6	金	牛乳 野菜スティックパン 鶏肉のごまクラッカー揚げ じゃがいもスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	しめじ 人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ みかん パナナ もも	野菜スティックパン ごま クラッカー 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	誕生日会 鶏肉のごまクラッカー揚げ 0歳児：1個 1歳児：2個 2歳児：2個	グレープゼリー
7	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳
9	月	牛乳 ごはん まぐろのつくね焼き 菜の花のみそ汁 いちご	牛乳 まぐろ 豆腐 みそ 豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 なばな 人参 えのきたけ いちご	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも		どうぶつ丸ほうろ (みかんゼリー)
10	火	牛乳 親子丼 えのきのみそ汁 パナナ	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 パナナ	米 麦 砂糖		ソフトクリームヨーグルト ＜1歳＞ (りんごゼリー)
11	水	牛乳 食パン 手作りコロッケ わかめともやしのスープ みかん	牛乳 ツパ油揚げ 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 みかん	食パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉		おこどりんごのタルト ＜乳脚不使用＞ (マスカットゼリー)
12	木	牛乳 ベーコンピラフ ポトフ りんご	牛乳 ベーコン 鶏肉	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース どうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ エリンギ さやえんどう りんご	米 麦 じゃがいも	りんご 0・1歳児 ：コンポート	甘辛せんべいくっぴり (おさかなあじの(パフスナック) やさしくたのみのジュース (ほいくしよのおちや))
13	金	牛乳 クロロール(乳きむ) ポークピニース 菜の花のミモザサラダ デコボン	牛乳 豚肉 大豆 ツパ油揚げ 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 デコボン	クロロール じゃがいも 砂糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		フレッシュいちごゼリー
14	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳 かぼちゃプリン
16	月	牛乳 ごはん ドライカレー コールスロー いちご	牛乳 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ 枝豆 生姜 トマト パセリ キャベツ 人参 どうもろこし きゅうり いちご	米 麦 カレールウ 砂糖 砂糖		(アセロラゼリー)
17	火	牛乳 ごはん 回鍋肉 白菜のスープ せとが	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 チンゲンサイ ねぎ 人参 せとが	米 麦 砂糖 片栗粉		カスタードロールパン (こめこのまるいパン &いちごジャム)
18	水	牛乳 食卓ロール カジキのあんかけ 野菜スープ パナナ	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 パナナ	食卓ロール 小麦粉 片栗粉 油		クッキー (うずやきせんべい)
19	木	牛乳 かきまわし 茶碗蒸し 薄見オレンジ	牛乳 ツパ油揚げ 油揚げ 鶏肉 卵 なたと巻	人参 ごぼう しいたけ さやえんどう ほうれんそう しいたけ 薄見オレンジ	米 麦 砂糖 花魁		くまちゃんカステラ (おほしきまスナック)
21	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 しいたけ ほうれんそう	うどん		パン・牛乳
23	月	牛乳 ごはん 豚のカレー風味焼き 豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 鶏 鶏肉 豆腐のみそ汁	人参 ねぎ えのきたけ パナナ	米 麦 オリブオイル 小麦粉 麩		ミルクプリン (パンゼリー)
24	火	牛乳 ごはん 干草焼き 大根と人参のすまし汁 デコボン	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ	干しいたけ たまねぎ 人参 ほうれんそう ひじき 大根 人参 ねぎ 白菜 デコボン	米 麦 砂糖		アップルゼリー
25	水	牛乳 ここのちぎりパン 油淋鶏 たけこのスープ メロン	牛乳 鶏肉 卵	ねぎ 生姜 玉ねぎ 人参 たけこのこ 小松菜 メロン	ここのちぎりパン 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	にしょくあられ (いしやきいもふうわがし) はっこうにゅう (ほいくしよのおちや)
26	木	牛乳 ごはん じゃがいも五目きんぴら 具汁 せとが	牛乳 レシビ 揚煎 豚肉 はんぺん 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	人参 ごぼう さやえんどう しいたけ れんこん 人参 大根 ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油		プリン＜乳脚不使用＞
27	金	牛乳 さつまいもパン ハンバーグチャップソース 水菜のスープ いちご	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 いちご	さつまいもパン パン粉 砂糖		スイートコーンおかき (あまなつゼリー)
28	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人参 ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
30	月	牛乳 ごはん 豚ひき肉と野菜のカレー デコボン	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参、テーツ、ピーマン、生姜、セロリ、ニンニク トマト 果実ペースト デコボン	米 麦 油 さつまいも じゃがいも		あおりんごゼリー
31	火	牛乳 野菜ミックスジュース メロンパン 縁のヨーグルト	牛乳 ゼラチン 牛乳	野菜ジュース 桃	メロンパン 砂糖		ブルーベリーゼリー (グレープゼリー)

※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。

一年間ありがとうございました

だんだんとあたたかくなってきて、外で元気に遊ぶ子どもたちの姿を目にすることが増えました。食事の面でも、ことごとく一人ひとりが自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。
これからも食生活の基本的なリズムを身につけ、また食べることが楽しいと感じることのできる給食にしていきたいと思っております。
一年間ご協力ありがとうございました。



おススメレシビ★じゃがいもの五目きんぴら★

乳児＜6人分＞大人2人 ことごと2人分
豚肉スライス 50g
じゃがいも 100g 砂糖 3g
れんこん 30g みりん 2g
ごぼう 55g しょうゆ 12g
人参 40g ごま油 1g
生しいたけ 10g 白いりごま 2g
はんぺん 40g
さやえんどう12g

- ①ごぼうはさがき、または千切りにして下茹でする。さやえんどうは筋取りして下茹ですてて輪切り（または斜め切り）にする。
- ②じゃがいもは短冊切り、人参は千切りにし、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、具材に半分が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えんどう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る。

午前おやつ・延長おやつ
おこさませんべい
やさしいビスケット
しらすわかめせんべい
ハートせんべい
こめこのロールクッキー
(かぼちゃ)
おほしきませんべい
きなごせんべい
クリームせんべい

