

3月 給食献立表

令和7年

| 日   | 曜 | 午前         | 昼食   | 3時                  | 赤・血や肉になる                                    | 黄・熱や力となる   | 緑・調子をとのえる  | (その他の食品)   | 栄養量  | 未満児                                      |
|-----|---|------------|--|---------------------|---|--|--|--|--|--|
| 1日  | 土 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>厚揚げのそぼろあんかけ<br>野菜とツナの炒め物<br>みそ汁(こまつな・にんじん)<br>バナナ         | 牛乳<br>チーズいもち        | 厚揚げ・豚ひき肉・ツナ缶<br>みそ・普通牛乳・粉チーズ                | お菓子・米・ごま油<br>かたくり粉・調合油<br>じゃがいも                          | たまねぎ・グリーン系冷凍<br>ピーマン・にんじん・こまつな<br>バナナ            | 飲み物・しょうが・だし<br>しょうゆ・みりん・水・食塩                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 433<br>16.1<br>14.6<br>269<br>2.1<br>1.4 |
| 3日  | 月 | 飲み物<br>お菓子 | ひな祭りごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>切干とチンゲンサイのごま和え<br>すまし汁(花魁・わかめ)<br>マスカットゼリー | 牛乳<br>さくらもち風        | 鶏もも・みそ・普通牛乳<br>牛乳・つぶあん                      | お菓子・米・上白糖<br>薄力粉・調合油<br>すり白ごま・花魁<br>マスカットゼリー・かたくり粉       | にんじん・青のり・コーン冷凍<br>さやいんげん・切干しいんご<br>チンゲンサイ・カットわかめ | 飲み物・だし・しょうゆ<br>食塩・みりん<br>ベーキングパウダー<br>トマトチャップ        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 438<br>16.7<br>9.8<br>225<br>2.1<br>1.4  |
| 4日  | 火 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>中華風あんかけたまご焼き<br>ひじきサラダ<br>中華スープ(豆腐・たまねぎ)<br>オレンジ          | 牛乳<br>レーズンケーキ       | 卵・豚ひき肉・スキムミルク<br>木綿豆腐・普通牛乳・牛乳               | お菓子・米・調合油<br>上白糖・かたくり粉・ごま油<br>白ごま・ホットケーキミックス<br>無塩バター    | グリーン系冷凍・ひじき・にんじん<br>ピーマン・たまねぎ・オレンジ<br>干しぶどう      | 飲み物・水<br>鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ<br>食塩                         | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 464<br>16.2<br>15.3<br>254<br>1.8<br>1.3 |
| 5日  | 水 | 飲み物<br>お菓子 | 食パン<br>鶏肉のクリームソースかけ<br>ごまドレサラダ<br>野菜スープ<br>りんご                   | 牛乳<br>そぼろおにぎり       | 鶏もも・牛乳・普通牛乳<br>鶏ひき肉                         | お菓子・食パン・調合油<br>無塩バター・薄力粉<br>白ごま・じゃがいも・米<br>上白糖           | たまねぎ・こまつな・にんじん<br>コーン冷凍・りんご<br>さやいんげん            | 飲み物・食塩・コンソメ<br>パセリ・殺菌水・みりん<br>しょうゆ                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 435<br>19.2<br>13.2<br>212<br>1.5<br>1.7 |
| 6日  | 木 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>たらの野菜あんかけ<br>トマトとコーンおからマヨ和え<br>みそ汁(かぼちゃ・麩)<br>バナナ         | 牛乳<br>ブルーベリージャム蒸しパン | 鶏もも・牛乳・普通牛乳<br>鶏ひき肉                         | お菓子・米・上白糖<br>かたくり粉・マヨネーズ<br>小麦粉・薄力粉・調合油<br>ブルーベリージャム     | たまねぎ・ピーマン・にんじん<br>トマト・コーン冷凍・かぼちゃ<br>バナナ          | 飲み物・料理酒・しょうゆ<br>みりん・殺菌水・だし・水<br>ベーキングパウダー            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 458<br>16.7<br>10.3<br>200<br>1.3<br>1   |
| 7日  | 金 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>チキン南蛮<br>キャベツの煮びたし<br>みそ汁(大根・にんじん)<br>カップヨーグルト            | 牛乳<br>チーズビスケット      | 鶏むね・油揚げ・みそ<br>ヨーグルト・普通牛乳<br>粉チーズ・牛乳         | お菓子・米・かたくり粉<br>調合油・上白糖・マヨネーズ<br>薄力粉                      | たまねぎ・ピーマン・キャベツ<br>大根・にんじん                        | 飲み物・食塩・しょうゆ<br>殺菌水・だし                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 531<br>21<br>20.4<br>294<br>4.3<br>1.4   |
| 8日  | 土 | 飲み物<br>お菓子 | 中華丼(キャベツ)<br>パプリカ野菜漬け<br>スープ(豆腐・わかめ)<br>オレンジ                     | 牛乳<br>黒蜜きな粉ホットケーキ   | 豚小間・木綿豆腐<br>普通牛乳・きな粉・牛乳                     | お菓子・米・ごま油・上白糖<br>かたくり粉・薄力粉・調合油<br>黒砂糖                    | にんじん・たまねぎ・キャベツ<br>グリーン系冷凍・大根<br>カットわかめ・オレンジ      | 飲み物・水・しょうゆ<br>鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ<br>殺菌水・食塩<br>ベーキングパウダー   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 480<br>16.8<br>13.6<br>246<br>1.8<br>1.1 |
| 10日 | 月 | 飲み物<br>お菓子 | 切干大根入りそぼろ丼<br>彩り野菜のごま和え<br>みそ汁(たまねぎ・油揚げ)<br>ピーチゼリー               | 牛乳<br>マーブルスコーン      | 鶏ひき肉・油揚げ・みそ<br>普通牛乳・調整豆乳                    | お菓子・米・上白糖・ごま油<br>かたくり粉・白ごま<br>ピーチゼリー・薄力粉<br>調合油          | 切干しいんご・グリーン系冷凍<br>にんじん・チンゲンサイ<br>たまねぎ            | 飲み物・しょうが・しょうゆ<br>水・だし・ベーキングパウダー<br>ビュアココア            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 482<br>14.7<br>13.5<br>228<br>2.1<br>1.1 |
| 11日 | 火 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>鶏肉とブロッコリーのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>かぼちゃスープ<br>ヨーグルト(ブルーベリージャム)  | ジュア<br>高野豆腐のふんわりラスク | 鶏もも・牛乳・ヨーグルト<br>スキムミルク・ジョアマスカット<br>高野豆腐・きな粉 | お菓子・米・かたくり粉<br>調合油・じゃがいも<br>マヨネーズ・無塩バター<br>上白糖・ブルーベリージャム | ブロッコリー・にんじん<br>グリーン系冷凍・かぼちゃ                      | 飲み物・おろしにんにく・水<br>カレー粉・しょうゆ<br>トマトチャップ・みりん・食塩<br>コンソメ | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 445<br>19.6<br>13<br>374<br>7.4<br>1.3   |
| 12日 | 水 | 飲み物<br>お菓子 | ほうとう風うどん<br>厚揚げ<br>りんご   | 牛乳<br>きつねおにぎり       | 豚小間・みそ・大豆水煮<br>スキムミルク・しらす干し<br>普通牛乳・油揚げ     | お菓子・干しうどん・調合油<br>薄力粉・米・上白糖・白ごま                           | かぼちゃ・大根・にんじん<br>さやいんげん・りんご                       | 飲み物・だし・みりん・水<br>ベーキングパウダー・食塩<br>しょうゆ                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 497<br>19.3<br>14.1<br>222<br>1.6<br>2.6 |
| 13日 | 木 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>煮魚<br>納豆和え<br>みそ汁(じゃがいも・にんじん)<br>バナナ                      | 牛乳<br>ミルククッキー       | さわら・焼きわら納豆<br>かつお削り節・みそ<br>普通牛乳・スキムミルク・牛乳   | お菓子・米・上白糖<br>かたくり粉・じゃがいも<br>薄力粉・無塩バター                    | キャベツ・こまつな・にんじん<br>バナナ                            | 飲み物・だし・しょうが<br>しょうゆ・みりん・水                            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 476<br>20.2<br>14.4<br>225<br>1.8<br>0.9 |
| 14日 | 金 | 飲み物<br>お菓子 | 豚マヨ焼肉焼き<br>切干しいんごのごま和え<br>みそ汁(ほうれんそう・ねぎ)<br>オレンジ                 | 牛乳<br>マカロニポリタン      | 豚小間・みそ・普通牛乳<br>鶏ひき肉                         | お菓子・米・薄力粉<br>調合油・マヨネーズ・上白糖<br>すり白ごま・マカロニ                 | たまねぎ・切干しいんご<br>にんじん・ほうれんそう・ねぎ<br>オレンジ・ピーマン       | 飲み物・しょうゆ・みりん<br>料理酒・だし・トマトチャップ<br>中濃ソース              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 444<br>18.5<br>13.6<br>196<br>1.8<br>1   |
| 17日 | 月 | 飲み物<br>お菓子 | じゃこそぼろチャーハン<br>中華サラダ<br>春雨スープ<br>マスカットゼリー                        | 牛乳<br>豆乳かぼちゃようかん    | 鶏ひき肉・しらす干し<br>普通牛乳・スキムミルク<br>調整豆乳           | お菓子・米・ごま油・上白糖<br>白ごま・普通春雨<br>マスカットゼリー                    | ピーマン・切干しいんご<br>カットわかめ・にんじん<br>たまねぎ・かぼちゃ・粉寒天      | 飲み物・みりん・しょうゆ<br>たんぱく質<br>殺菌水・水<br>鶏ガラスープ顆粒・食塩        | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 397<br>11.9<br>9.9<br>214<br>1.9<br>1    |
| 24日 | 月 | 飲み物<br>お菓子 | 切干大根入りそぼろ丼<br>彩り野菜のごま和え<br>みそ汁(たまねぎ・油揚げ)<br>ピーチゼリー               | 牛乳<br>マーブルスコーン      | 鶏ひき肉・油揚げ・みそ<br>普通牛乳・調整豆乳                    | お菓子・米・上白糖・ごま油<br>かたくり粉・白ごま<br>ピーチゼリー・薄力粉<br>調合油          | 切干しいんご・グリーン系冷凍<br>にんじん・ほうれんそう<br>たまねぎ            | 飲み物・しょうが・しょうゆ<br>水・だし・ベーキングパウダー<br>ビュアココア            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 484<br>15.2<br>13.6<br>228<br>2.1<br>1.2 |
| 25日 | 火 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>鶏肉とブロッコリーのカレー炒め<br>ポテトサラダ<br>かぼちゃスープ<br>ヨーグルト(ブルーベリージャム)  | 牛乳<br>高野豆腐のふんわりラスク  | 鶏もも・牛乳・ヨーグルト<br>スキムミルク・普通牛乳<br>高野豆腐・きな粉     | お菓子・米・かたくり粉<br>調合油・じゃがいも<br>マヨネーズ・無塩バター<br>上白糖・ブルーベリージャム | ブロッコリー・にんじん<br>グリーン系冷凍・かぼちゃ                      | 飲み物・おろしにんにく・水<br>カレー粉・しょうゆ<br>トマトチャップ・みりん・食塩<br>コンソメ | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 469<br>20.2<br>16.5<br>339<br>3<br>1.3   |
| 29日 | 土 | 飲み物<br>お菓子 | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>にんじんマヨサラダ<br>すまし汁(キャベツ・麩)<br>バナナ               | 牛乳<br>焼きおにぎり        | 鶏もも・みそ・普通牛乳<br>かつお削り節                       | お菓子・米・薄力粉<br>上白糖・調合油・マヨネーズ<br>小麦粉・白ごま・ごま油                | にんじん・きゅうり・キャベツ<br>バナナ                            | 飲み物・みりん・しょうゆ<br>だし・食塩                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>カルシウム(mg)<br>鉄(mg)<br>食塩相当量(g) | 480<br>17.1<br>11.3<br>172<br>1.5<br>1.1 |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

3月 給食献立表

令和7年

離乳食

| 日   | 曜 | 5~6ヶ月   | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる    | 緑:調子をととのえる (その他の食品) | 7~8ヶ月                               | 赤:血や肉になる    | 黄:熱や力となる               | 緑:調子をととのえる (その他の食品)                     | 9~11ヶ月  | 赤:血や肉になる     | 黄:熱や力となる                    | 緑:調子をととのえる (その他の食品)                          |
|-----|---|---|----------|-------------|---------------------|-------------------------------------|-------------|------------------------|---|---|--------------|-----------------------------|--|
| 1日  | 土 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>たまねぎのペースト<br>こまつなのペースト     |          | 米・小町麩・かたくり粉 | たまねぎ・こまつな<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>ツナと野菜の煮物<br>こまつなの軟らか煮       | ツナ缶         | 米・かたくり粉                | たまねぎ・にんじん・こまつな<br>水・だし                  | 5倍がゆ<br>ツナと野菜の煮物<br>こまつなの軟らか煮<br>★ふかしいも       | ツナ缶          | 米・かたくり粉・じゃがいも               | たまねぎ・にんじん・こまつな<br>水・だし・しょうゆ・食塩               |
| 3日  | 月 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>にんじんのペースト<br>チンゲンサイのペースト  | 絹ごし豆腐    | 米           | にんじん・チンゲンサイ<br>水・だし | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>チンゲンサイの軟らか煮  | さき身         | 米・じゃがいも・かたくり粉          | にんじん・チンゲンサイ<br>水・だし                     | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>チンゲンサイの軟らか煮<br>★ホットケーキ | さき身・牛乳       | 米・じゃがいも・かたくり粉<br>薄力粉・上白糖・醤油 | にんじん・チンゲンサイ<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー         |
| 4日  | 火 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>にんじんのペースト<br>たまねぎのペースト     |          | 米・小町麩・かたくり粉 | にんじん・たまねぎ<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロロ煮<br>たまねぎの軟らか煮     | 絹ごし豆腐       | 米・じゃがいも・かたくり粉          | にんじん・たまねぎ<br>水・だし                       | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロロ煮<br>たまねぎの軟らか煮<br>★蒸しパン      | 絹ごし豆腐・牛乳     | 米・じゃがいも・かたくり粉<br>薄力粉・上白糖・醤油 | にんじん・たまねぎ<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー           |
| 5日  | 水 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>こまつなのペースト<br>じゃがいものペースト   | 絹ごし豆腐    | 米・じゃがいも     | こまつな<br>水・だし        | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮    | 鶏ひき肉        | 米・かたくり粉                | たまねぎ・こまつな・にんじん<br>水・だし                  | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>スティックにんじん<br>★おかかかゆ    | 鶏ひき肉・かつお削り節  | 米・かたくり粉                     | たまねぎ・こまつな・にんじん<br>水・だし・しょうゆ                  |
| 6日  | 木 | 10倍がゆ<br>たらのペースト<br>トマトのペースト<br>かぼちゃのペースト     | たら       | 米・かたくり粉     | トマト・かぼちゃ<br>水・だし    | 7倍がゆ<br>たらと野菜のほくし煮<br>トマトの軟らか煮      | たら          | 米・かたくり粉                | たまねぎ・かぼちゃ・トマト<br>水・だし                   | 5倍がゆ<br>たらと野菜のほくし煮<br>トマトの軟らか煮<br>★蒸しパン       | たら・牛乳        | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・醤油       | たまねぎ・かぼちゃ・トマト<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー       |
| 7日  | 金 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>キャベツのペースト<br>にんじんのペースト     |          | 米・小町麩・かたくり粉 | キャベツ・にんじん<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>キャベツの軟らか煮    | さき身         | 米・かたくり粉                | たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>水・だし                  | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>キャベツの軟らか煮<br>★おかかかゆ    | さき身・かつお削り節   | 米・かたくり粉                     | たまねぎ・にんじん・キャベツ<br>水・だし・しょうゆ                  |
| 8日  | 土 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>大根のペースト<br>にんじんのペースト      | 絹ごし豆腐    | 米           | 大根・にんじん<br>水・だし     | 7倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロロ煮<br>大根の軟らか煮       | 絹ごし豆腐       | 米・かたくり粉                | たまねぎ・にんじん・大根<br>水・だし                    | 5倍がゆ<br>豆腐と野菜のトロロ煮<br>スティック大根<br>★きな粉ホットケーキ   | 絹ごし豆腐・きな粉・牛乳 | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・醤油       | たまねぎ・にんじん・大根<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー        |
| 10日 | 月 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>たまねぎのペースト<br>チンゲンサイのペースト   |          | 米・小町麩・かたくり粉 | たまねぎ・チンゲンサイ<br>水・だし | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮    | 鶏ひき肉        | 米・かたくり粉                | たまねぎ・チンゲンサイ<br>にんじん<br>水・だし             | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>スティックにんじん<br>★豆乳蒸しパン   | 鶏ひき肉・調整豆乳    | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・醤油       | たまねぎ・チンゲンサイ<br>にんじん<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー |
| 11日 | 火 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>ブロッコリーのペースト<br>じゃがいものペースト | 絹ごし豆腐    | 米・じゃがいも     | ブロッコリー<br>水・だし      | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>ブロッコリーの軟らか煮  | さき身         | 米・じゃがいも・かたくり粉          | にんじん・ブロッコリー<br>水・だし                     | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>ブロッコリーの軟らか煮<br>★きな粉かゆ  | さき身・きな粉      | 米・じゃがいも・かたくり粉               | にんじん・ブロッコリー<br>水・だし・しょうゆ                     |
| 12日 | 水 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>かぼちゃのペースト<br>大根のペースト       |          | 米・小町麩・かたくり粉 | かぼちゃ・大根<br>水・だし     | 7倍がゆ<br>麩と野菜のとろ煮<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし    |             | 米・小町麩・かたくり粉            | 大根・にんじん・かぼちゃ<br>水・だし                    | 5倍がゆ<br>麩と野菜のみそ煮<br>かぼちゃの軟らか煮<br>★おかかかゆ       | みそ・かつお削り節    | 米・小町麩・かたくり粉                 | 大根・にんじん・かぼちゃ<br>水・だし・しょうゆ                    |
| 13日 | 木 | 10倍がゆ<br>たらのペースト<br>キャベツのペースト<br>こまつなのペースト    | たら       | 米・かたくり粉     | キャベツ・こまつな<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>たらと野菜のほくし煮<br>キャベツの軟らか煮     | たら          | 米・じゃがいも・かたくり粉          | こまつな・キャベツ<br>水・だし                       | 5倍がゆ<br>たらと野菜のほくし煮<br>キャベツの軟らか煮<br>★ホットケーキ    | たら・牛乳        | 米・じゃがいも・かたくり粉<br>薄力粉・上白糖・醤油 | こまつな・キャベツ<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー           |
| 14日 | 金 | 10倍がゆ<br>豆腐のペースト<br>たまねぎのペースト<br>にんじんのペースト    | 絹ごし豆腐    | 米           | たまねぎ・にんじん<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>たまねぎの軟らか煮    | さき身         | 米・かたくり粉                | にんじん・ほうれんそう・たまねぎ<br>水・だし                | 5倍がゆ<br>鶏ささみの野菜あんかけ<br>たまねぎの軟らか煮<br>★マカロニきな粉  | さき身・きな粉      | 米・かたくり粉・マカロニ<br>上白糖         | にんじん・ほうれんそう・たまねぎ<br>水・だし・しょうゆ・食塩             |
| 17日 | 月 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>たまねぎのペースト<br>にんじんのペースト   | しらす干し    | 米           | たまねぎ・にんじん<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし | しらす干し       | 米・かたくり粉                | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ<br>水・だし                  | 5倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮<br>★たまねぎ入りかゆ | しらす干し        | 米・かたくり粉                     | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ<br>水・だし・しょうゆ                  |
| 24日 | 月 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>たまねぎのペースト<br>ほうれんそうのペースト   |          | 米・小町麩・かたくり粉 | たまねぎ・ほうれんそう<br>水・だし | 7倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>にんじんの軟らか煮    | 鶏ひき肉        | 米・かたくり粉                | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん<br>水・だし                | 5倍がゆ<br>鶏そぼろの野菜あんかけ<br>スティックにんじん<br>★豆乳蒸しパン   | 鶏ひき肉・調整豆乳    | 米・かたくり粉・薄力粉<br>上白糖・醤油       | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん<br>水・だし・しょうゆ<br>ペーメンパウダー    |
| 29日 | 土 | 10倍がゆ<br>麩のペースト<br>たまねぎのペースト<br>きゅうりのペースト     |          | 米・小町麩・かたくり粉 | たまねぎ・きゅうり<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>麩と野菜のとろ煮<br>きゅうりの軟らか煮       | 米・小町麩・かたくり粉 | キャベツ・にんじん・きゅうり<br>水・だし | 5倍がゆ<br>麩と野菜のみそ煮<br>スティックきゅうり<br>★おかかかゆ | みそ・かつお削り節                                     | 米・小町麩・かたくり粉  | キャベツ・にんじん・きゅうり<br>水・だし・しょうゆ |  |
| 31日 | 月 | 10倍がゆ<br>しらすのペースト<br>たまねぎのペースト<br>にんじんのペースト   | しらす干し    | 米           | たまねぎ・にんじん<br>水・だし   | 7倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮つぶし | しらす干し       | 米・かたくり粉                | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ<br>水・だし                  | 5倍がゆ<br>しらすと野菜の軟らか煮<br>かぼちゃの軟らか煮<br>★たまねぎ入りかゆ | しらす干し        | 米・かたくり粉                     | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ<br>水・だし・しょうゆ                  |

※食べられない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。