



3月の予定献立表



発行日:令和3年3月
作成者:守口

給食だより

3月はひな祭りや卒園式など1年の中でもイベント

が多い時期です。3月10日には年長さんのリクエスト給食もあります。年長さんは楽しみにして下さい。他のクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって、みんなで元気に進級しましょう！

毎月19日は食育の日で、日本各地の郷土料理を提供します。今月は東北地方です。

『けの汁』は細かく刻んだ野菜や大豆製品等の具材が沢山入った味噌汁で、青森県の郷土料理です。

鮭は、岩手県の漁業の中で重要な魚とされています。また、南部せんべいで知られる岩手県や青森県がごまの産地であることからごまを使用した料理には南部〇〇という名がつけられたそうです。そこで給食ではこの2つを組み合わせ、『鮭の南部焼き』を提供します。きゅうりは、福島県を代表する野菜とされ、ビニールハウス栽培が盛んです。おやつでは、『りんご蒸しパン』を提供します。国内のりんごの半分は青森県で生産されているそうです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 460kcal・以上児 511kcal

たんぱく質 未満児 18.2g・以上児 20.6g

脂質 未満児 15.7g・以上児 15.2g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

午前 (未満児のみ)	1	牛乳、クッキー	2	牛乳、ウエハース	3	牛乳、白い風船	4	牛乳、リッツ	5	牛乳、きなこ菓子	6	牛乳、ビスコ
昼食	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のごま和え		コッペパン 春キャベツの豆乳スープ ミートオムレツ ほうれん草のツナ和え		《ひな祭り・誕生日会》 ちらし寿司 麩のお吸い物 赤魚の味噌煮 菜の花の和え物		麦ごはん さつまいもの味噌汁 鶏肉のごま焼き ブロッコリーのマヨ和え		ごはん キャベツと人参のスープ 豚肉の桑焼き 切干大根とハムの和え物		中華丼 キャベツのすまし汁 バナナ	
午後	お茶、フルーチェ		牛乳、ゆかりおにぎり		カルピス、ロールケーキ、ひなあられ		牛乳、きな粉バナナ		牛乳、型抜きジャムサンド		牛乳、リッツ	
延長	お茶、ミレービスケット		お茶、せんべい		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ビスケット		お茶、ベジタべる	
午前 (未満児のみ)	8	牛乳、クッキー	9	牛乳、ウエハース	10	グレープジュース 白い風船	11	牛乳、リッツ	12	牛乳、きなこ菓子	13	牛乳、ビスコ
昼食	ごはん 白菜とえのきのすまし汁 あじの蒲焼 かみかみサラダ		焼うどん 青菜のスープ りんご		《お別れ会・リクエスト給食》 わかめごはん コーンスープ ハンバーグ みかんサラダ		《非常食給食》 カレー フルーツカクテル		麦ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉の味噌照り焼き 小松菜ともやしの華風和え		ごはん 中華スープ 豚肉と玉ねぎのカレー炒め	
午後	牛乳、いりこ・せんべい		お茶、みそ焼きおにぎり		ジョア、餃子ピザ		牛乳、ホットドッグ		牛乳、ぶどうゼリー		牛乳、せんべい	
延長	お茶、ミレービスケット		お茶、せんべい		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ビスケット		お茶、ベジタべる	
午前 (未満児のみ)	15	牛乳、クッキー	16	牛乳、ウエハース	17	牛乳、白い風船	18	牛乳、リッツ	19	牛乳、きなこ菓子	20	
昼食	三色そばろ井 かき玉汁 バナナ		食パン クラムチャウダー 鶏肉のカレー焼き ひじきサラダ		麦ごはん 春雨スープ ちくわの磯辺揚げ 棒々鶏サラダ		ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉のオニオンソース 白菜とほうれん草の煮浸し		《食育の日》 ごはん けの汁 鮭の南部焼き きゅうりとわかめの和え物		🌸春分の日🌸	
午後	牛乳、鈴カステラ		お茶、鮭おにぎり		牛乳、ビスケット		牛乳、フライドポテト		牛乳、りんご蒸しパン			
延長	お茶、ミレービスケット		お茶、せんべい		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ビスケット			
午前 (未満児のみ)	22	牛乳、クッキー	23	牛乳、ウエハース	24	牛乳、白い風船	25	牛乳、リッツ	26	牛乳、きなこ菓子	27	牛乳、ビスコ
昼食	《春分の日給食》 たけのこご飯 春菊のすまし汁 さわらの塩焼き れんこんの梅マヨ和え		スパゲティナポリタン コンソメスープ オレンジ		麦ごはん ミネストローネ 鶏肉のから揚げ 千切りサラダ		ごはん 小松菜のすまし汁 豚肉のマーマレード焼き カテージチーズサラダ		ごはん かぶの味噌汁 筑前煮 りんご		ごはん ほうれん草のスープ 鶏肉のトマト煮	
午後	牛乳、パイ菓子		牛乳、きなこおはぎ		ヤクルト、いりこ・クッキー		牛乳、麩のラスク		牛乳、ホットケーキ		牛乳、ビスケット	
延長	お茶、ミレービスケット		お茶、せんべい		お茶、クラッカー		お茶、せんべい		お茶、ビスケット		お茶、ベジタべる	
午前 (未満児のみ)	29	オレンジジュース クッキー	30	牛乳、ウエハース	31	牛乳、白い風船						
昼食	ごはん レタスの味噌汁 鶏肉のピカタ ピーマンのツナ和え		ロールパン ベーコンと野菜のスープ 鮭のムニエル ゴマダレサラダ		ハヤシライス きゅうりと中華風和え物 バナナ							
午後	牛乳、ココアマフィン		お茶、海苔塩おにぎり		牛乳、せんべい							
延長	お茶、ミレービスケット		お茶、せんべい		お茶、クラッカー							

2020年度 3月の離乳食献立表 初期

廿日市保育園



日	曜	午前食	食材名
1	月	さつまいも粥、大根のスープ	米、さつまいも、だいこん、にんじん、こまつな、こんぶだし、片栗粉
2	火	さつまいも粥、春キャベツのスープ	米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こんぶだし、片栗粉
3	水	にんじん粥、白菜のスープ	米、にんじん、はくさい、だいこん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
4	木	10倍粥、さつまいものスープ	米、さつまいも、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こんぶだし、片栗粉
5	金	さつまいも粥、キャベツと人参のスープ	米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶだし、片栗粉
6	土	10倍粥、キャベツのスープ	米、キャベツ、にんじん、さつまいも、はくさい、こんぶだし、片栗粉
7	日		
8	月	さつまいも粥、白菜のスープ	米、さつまいも、はくさい、ほうれんそう、にんじん、こんぶだし、片栗粉
9	火	10倍粥、たまねぎのスープ	米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
10	水	さつまいも粥、キャベツのスープ	米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こんぶだし、片栗粉
11	木	非常食給食	
12	金	さつまいも粥、小松菜のスープ	米、さつまいも、こまつな、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
13	土	10倍粥、野菜スープ	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
14	日		
15	月	10倍粥、青菜のスープ	米、チンゲンサイ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
16	火	10倍粥、にんじんスープ	米、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
17	水	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、はくさい、にんじん、きゅうり、こんぶだし、片栗粉
18	木	10倍粥、キャベツのスープ	米、キャベツ、ほうれんそう、じゃがいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉
19	金	10倍粥、野菜スープ	米、だいこん、にんじん、キャベツ、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
20	土	春分の日	
21	日		
22	月	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶだし、片栗粉
23	火	さつまいも粥、野菜スープ	米、さつまいも、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
24	水	さつまいも粥、じゃがいものスープ	米、さつまいも、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、こんぶだし、片栗粉
25	木	10倍粥、小松菜のスープ	米、こまつな、だいこん、にんじん、さつまいも、こんぶだし、片栗粉
26	金	さつまいも粥、かぶのスープ	米、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、片栗粉
27	土	さつまいも粥、ほうれん草のスープ	米、さつまいも、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんぶだし、片栗粉
28	日		
29	月	10倍粥、野菜スープ	米、にんじん、さつまいも、たまねぎ、こんぶだし、片栗粉
30	火	さつまいも粥、ブロッコリーのスープ	米、さつまいも、ブロッコリー、じゃがいも、にんじん、こんぶだし、片栗粉
31	水	10倍粥、さつまいものスープ	米、さつまいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶだし、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。

2020年度 3月の離乳食献立表 中期

廿日市保育園



日	曜	午前食	食材名
1	月	さつまいも粥、大根のスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、だいこん、にんじん、こまつな、豆腐、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
2	火	7倍粥、春キャベツの豆乳スープ、白身魚の煮物	米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、豆乳、こんぶだし、鮭、片栗粉
3	水	にんじん粥、白菜のスープ、赤魚の煮物	米、にんじん、はくさい、だいこん、さつまいも、こんぶだし、赤魚、片栗粉
4	木	7倍粥、さつまいものスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
5	金	さつまいも粥、キャベツと人参のスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
6	土	鶏のそぼろ粥、キャベツのすまし汁	米、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、片栗粉、キャベツ、にんじん、さつまいも、はくさい
7	日		
8	月	さつまいも粥、白菜のスープ、白身魚の煮物	米、さつまいも、はくさい、ほうれんそう、にんじん、豆腐、こんぶだし、鮭、片栗粉
9	火	うどん、鶏の煮物	うどん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
10	水	さつまいも粥、豆腐のスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、豆腐、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉
11	木	非常食給食	
12	金	さつまいも粥、小松菜のすまし汁、白身魚の煮物	米、さつまいも、こまつな、豆腐、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、赤魚、片栗粉
13	土	7倍粥、野菜スープ、白身魚の煮物	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、さつまいも、こんぶだし、鮭、片栗粉
14	日		
15	月	鶏そぼろ粥、青菜のスープ	米、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、片栗粉、チンゲンサイ、さつまいも、たまねぎ、にんじん
16	火	7倍粥、にんじんスープ、鶏の煮物	米、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さつまいも、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
17	水	さつまいも粥、野菜スープ、白身魚の煮物	米、さつまいも、はくさい、にんじん、コーン、豆腐、きゅうり、こんぶだし、赤魚、片栗粉
18	木	7倍粥、キャベツのスープ、鶏の煮物	米、キャベツ、ほうれんそう、じゃがいも、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
19	金	7倍粥、野菜スープ、白身魚の煮物	米、だいこん、にんじん、キャベツ、さつまいも、こんぶだし、鮭、片栗粉
20	土	春分の日	
21	日		
22	月	さつまいも粥、豆腐のすまし汁、白身魚の煮物	米、さつまいも、豆腐、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶだし、赤魚、片栗粉
23	火	さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、さつまいも、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
24	水	さつまいも粥、トマトスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、きゅうり、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
25	木	7倍粥、小松菜のすまし汁、白身魚の煮物	米、こまつな、だいこん、にんじん、さつまいも、こんぶだし、鮭、片栗粉
26	金	さつまいも粥、かぶのスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
27	土	さつまいも粥、ほうれん草のスープ、鶏の煮物	米、さつまいも、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
28	日		
29	月	7倍粥、野菜スープ、鶏の煮物	米、にんじん、さつまいも、たまねぎ、こんぶだし、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
30	火	さつまいも粥、ブロッコリーのスープ、白身魚の煮物	米、さつまいも、ブロッコリー、じゃがいも、にんじん、こんぶだし、鮭、片栗粉
31	水	7倍粥、豆腐のスープ、鶏の煮物	米、豆腐、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんぶだし、鶏ひき肉、片栗粉

※園の都合により献立を変更する場合があります。

2020年度 3月の離乳食献立表 後期



廿日市保育園

日	曜	朝おやつ	午前食	午後おやつ	食材名
1	月	ウエハース	さつまいも粥、大根の味噌汁、鶏の煮物、人参スティック	せんべい	米、さつまいも、だいこん、ぶなしめじ、こまつな、豆腐、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、薄口醤油、片栗粉、にんじん
2	火	ビスケット	全粥、春キャベツの豆乳スープ、白身魚の煮物、人参スティック	ボーロ	米、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、豆乳、鶏がらだし、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、にんじん
3	水	クッキー	にんじん粥、白菜のスープ、赤魚の煮物、人参スティック	ビスケット	米、にんじん、はくさい、だいこん、えのきたけ、さつまいも、こんぶだし、薄口醤油、赤魚、味噌、片栗粉
4	木	ビスケット	全粥、さつまいもの味噌汁、鶏の煮物、人参スティック	ウエハース	米、さつまいも、たまねぎ、ブロッコリー、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、豆腐、薄口醤油、片栗粉、にんじん
5	金	せんべい	さつまいも粥、キャベツと人参のスープ、鶏の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、さつまいも、キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらだし、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
6	土	ビスケット	鶏のそばろ粥、キャベツのすまし汁、パナナスティック	せんべい	米、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、キャベツ、にんじん、えのきたけ、はくさい、パナナ
7	日				
8	月	ウエハース	さつまいも粥、白菜のスープ、白身魚の煮物、大根スティック	せんべい	米、さつまいも、はくさい、ほうれんそう、にんじん、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、鮭、片栗粉、だいこん
9	火	ビスケット	うどん、鶏の煮物、りんごスティック	ボーロ	うどん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、さつまいも、鶏がらだし、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、りんご
10	水	クッキー	さつまいも粥、豆腐のスープ、鶏の煮物、きゅうりスティック	ビスケット	米、さつまいも、豆腐、キャベツ、たまねぎ、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
11	木	ビスケット	非常食給食	ウエハース	非常食給食
12	金	せんべい	さつまいも粥、小松菜のすまし汁、白身魚の煮物、人参スティック	クッキー	米、さつまいも、こまつな、豆腐、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、薄口醤油、赤魚、片栗粉
13	土	ビスケット	全粥、野菜スープ、白身魚の煮物、人参スティック	せんべい	米、はくさい、たまねぎ、にんじん、さつまいも、鶏がらだし、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、にんじん
14	日				
15	月	ウエハース	鶏そばろ粥、青菜のスープ、パナナスティック	せんべい	米、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、チンゲンサイ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、パナナ
16	火	ビスケット	食パンスティック、ミルクスープ、鶏の煮物、人参スティック	ボーロ	食パン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さつまいも、牛乳、鶏がらだし、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉
17	水	クッキー	さつまいも粥、野菜スープ、白身魚の煮物、きゅうりスティック	ビスケット	米、さつまいも、はくさい、にんじん、コーン、豆腐、鶏がらだし、赤魚、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
18	木	ビスケット	全粥、キャベツの味噌汁、鶏の煮物、人参スティック	ウエハース	米、キャベツ、ぶなしめじ、ほうれんそう、じゃがいも、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、豆腐、薄口醤油、片栗粉、にんじん
19	金	せんべい	全粥、野菜の味噌汁、白身魚の煮物、きゅうりスティック	クッキー	米、だいこん、にんじん、キャベツ、さつまいも、こんぶだし、味噌、鮭、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
20	土	春分の日			
21	日				
22	月	ウエハース	さつまいも粥、豆腐のすまし汁、白身魚の煮物、きゅうりスティック	せんべい	米、さつまいも、豆腐、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、薄口醤油、赤魚、片栗粉、きゅうり
23	火	ビスケット	さつまいも粥、野菜スープ、鶏の煮物、オレンジ	ボーロ	米、さつまいも、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、鶏がらだし、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、オレンジ
24	水	クッキー	さつまいも粥、トマトスープ、鶏の煮物、大根スティック	ビスケット	米、さつまいも、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、きゅうり、にんじん、鶏がらだし、鶏ひき肉、豆腐、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、だいこん
25	木	ビスケット	全粥、小松菜のすまし汁、白身魚の煮物、さつまいもスティック	ウエハース	米、こまつな、だいこん、にんじん、こんぶだし、薄口醤油、鮭、片栗粉、さつまいも
26	金	せんべい	さつまいも粥、かぶの味噌汁、鶏の煮物、りんごスティック	クッキー	米、さつまいも、かぶ、たまねぎ、にんじん、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、豆腐、薄口醤油、片栗粉、りんご
27	土	ビスケット	さつまいも粥、ほうれん草のスープ、鶏の煮物、人参スティック	せんべい	米、さつまいも、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、こんぶだし、薄口醤油、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉
28	日				
29	月	ウエハース	全粥、野菜の味噌汁、鶏の煮物、人参スティック	せんべい	米、レタス、にんじん、さつまいも、たまねぎ、こんぶだし、味噌、鶏ひき肉、豆腐、薄口醤油、片栗粉
30	火	ビスケット	さつまいも粥、ブロッコリーのスープ、白身魚の煮物、きゅうりスティック	ボーロ	米、さつまいも、ブロッコリー、じゃがいも、にんじん、鶏がらだし、鮭、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、きゅうり
31	水	クッキー	全粥、豆腐のスープ、鶏の煮物、パナナスティック	ビスケット	米、豆腐、きゅうり、にんじん、たまねぎ、鶏がらだし、鶏ひき肉、こんぶだし、薄口醤油、片栗粉、パナナ

※園の都合により献立を変更する場合があります。