



令和5年3月 献立表

オレンジ保育園

日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	大豆入りミートスパゲティ 野菜スープ フルーツカクテル	スパゲティ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト セロリ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ みかん バイン りんご	牛乳 もずく味噌おにぎり	16	木	～ お弁当会 ～	牛乳 揚げパン	
2	木	ゆかりごはん レバーフライ(カレー風味) 野菜チャンプルー ずまし汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 人参 もやし コーン ニラ 豆腐 豚肉 たけのこ えのきだけ 青ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳もち	17	金	チキンカレー ブロッコリーとコーンの蒸し 煮 ヨーグルト	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン 人参 ヨーグルト	牛乳 かるかん
3	金	ちらし寿司 魚の天ぷら 春雨サラダ 赤だし汁 くだもの	精白米 インゲン べつたら漬 な ると 人参 油揚げ 干しいたけ 白身魚 大葉 卵 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ なめこ 豆腐 三つ葉 いちご	カルピス あられ にんじんゼリー	18	土	そぼろ丼 きのこスープ くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし えのきだけ しめじ 玉ねぎ 油 揚げ バナナ	鮭おにぎり
4	土	鶏肉の照り焼き丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやいん げん のり アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	焼き芋	20	月	青のりごはん 白身魚のタルタルソースかけ 筑前煮 なめこ汁 くだもの	精白米 青のり 白身魚 マヨネーズ 玉ねぎ パ セリ ごぼう 鶏肉 人参 インゲン たけのこ 干しいたけ なめこ 豆腐 長ねぎ みかん	牛乳 黒糖風味のソフトクッ キー
6	月	タコライス ひじきサラダ たまごワカメスープ くだもの	精白米 麦 豚肉 玉ねぎ 人 参 レタス トマト チーズ ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ ワカメ 長ねぎ 白ごま 卵 りんご	牛乳 フレーククッキー	22	水	きのこの炊き込みご飯 鮭のタルタル焼き 栄養さんびら なすのみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 人参 ひじき ツ ナ 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ 豚肉 ごぼう 人参 ビーマン こ なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ バナナ	牛乳 りんごさつま芋蒸しパン
7	火	麦ごはん ぶりの照り焼き 人参しりしりー 根菜みそ汁 くだもの	精白米 麦 人参 ブロッコリー もやし 卵 なし竹輪 ツナ 花かつお 人参 大根 さつま芋 油揚げ こんにゃく 長ねぎ 白ごま オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	23	木	あわご飯 もずく入りマーボー豆腐 切干し大根サラダ 卵とニラのスープ くだもの	精白米 もちこび 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ もず く ニラ 切干し大根 きゅうり 人参 卵 なし竹輪 白ごま マヨネーズ 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレンジ	牛乳 さつま芋巻天
8	水	五目うどん かぼちゃ天ぷら ごぼうサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チン ゲン菜 干しいたけ かぼちゃ 卵 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ オレンジ	牛乳 五平餅	24	金	あわごはん 牛肉とトマトのオイスターゆめ ほうれん草と人参の白和え 切干大根のスープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 白ごま 切干し大根 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 かぼちゃスコーン
9	木	あわごはん ひじきハンバーグ ブロッコリーの温野菜 パンフキンスープ くだもの	精白米 もちきび 豚肉 玉ねぎ ひじき 卵 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パター 牛乳 パセリ りんご	牛乳 そうめんチャンプルー	25	土	豚丼 なすのみそ汁 くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ りんご	ひじき梅おにぎり
10	金	黒米ごはん 唐揚げ キャベツの和え物 イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鶏肉 キャベツ 人参 豚肉 こんにゃく カステラかま ぼこ 干しいたけ いちご	りんごジュース 誕生日ケーキ	27	月	ひじきご飯 レンコンのつくね揚げ 青菜チーズ和え みそ汁 くだもの	精白米 ひじき 枝豆 鶏肉 レンコン 人参 干しいた け 卵 小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ 大根 玉ねぎ 厚揚げ バナナ	牛乳 麩ラスク
11	土	ガハオライス 春雨スープ くだもの	精白米 麦 豚肉 玉ねぎ ビーマン しめじ 人参 春雨 鶏ささみ たけのこ 白菜 バナナ	ソークアーサーゼリー	28	火	あわごはん 納豆 肉じゃが 白菜としらすの和え物 アーサー汁 くだもの	精白米 もちきび 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく 白菜 きゅうり しらす コーン 豆腐 アーサー 青ねぎ オレンジ	牛乳 どら焼き
13	月	麦ごはん おでん 磯香和え そうめん汁 くだもの	精白米 麦 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 し らす干し のり 手延そうめん 椎茸 青ねぎ バナナ	牛乳 人参フリッツ	29	水	ケチャップライス 鮭とほうれん草のキッシュ 野菜豆乳汁 くだもの	精白米 麦 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏肉 鮭 玉ねぎ しめじ ほうれん草 じゃが芋 卵 牛乳 粉チーズ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ チ ンゲン菜 えのきだけ 豆乳 りんご	牛乳 レンコンチップ
14	火	沖縄そば ごぼうサラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ ごぼう 人参 きゅうり コー ン 枝豆 ツナ マヨネーズ 青りんご	牛乳 きのこおこわ	30	木	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとパプリカのツナ炒 め 小松菜のコーンスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 マーマレード キャベツ 赤ピーマン 黄ピー マン ツナ 小松菜 コーン 長ねぎ みかん	牛乳 ホットケーキ
15	水	ロールパン ビーフシチュー コールスローサラダ くだもの	パン 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 りんご マヨネ ーズ オレンジ	牛乳 プリンアラモード	31	金	焼きそば ブロッコリーサラダ ワカメのみそ汁 くだもの	中華麺 豚肉 キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ もやし 青のり ブロッコリー 人参 コーン マ ヨネーズ 大根 ワカメ 長ねぎ りんご	牛乳 おかかチーズおにぎり

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いいたします。
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)

令和5年 3月 離乳食献立表

オレンジ保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
<p>●初期 5～6ヶ月頃 ●中期 7～8ヶ月頃 ●後期 9～11ヶ月頃 ●1歳児・・後期食が進み幼児食に移行できるようになると、幼児食と同じ献立になります。幼児食の肉・魚など噛みにくい食材は、刻んだり食べやすくして下さいます。(幼児食の献立を確認し、食べた事がない食材は、家庭の方で食べさせるようにして下さい) ※特に、卵・さば などのたんぱく質食品は、食べて変わった様子がないか確認して下さい。</p> 		<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとトマトのくす煮 後期 軟飯 トマト煮込みひじきハンバーグ (中・後期共通) 人参と玉ねぎの炒め煮 野菜スープ (2回食) おじや</p>	<p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ ツナじゃが 後期 軟飯 レバー入り焼きコロッケ (中・後期共通) キャベツと人参の煮物 豆腐のみそ汁 (2回食) マッシュポテト</p>	<p>初期 つぶしがゆ きゅうりペースト 中期 おかゆ 人参とインゲンそぼろ煮 後期 軟飯 人参とインゲンスティック (中・後期共通) 白身魚のクリームコーン煮 みそ汁 (2回食) 人参ゼリー</p>	<p>初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト (中・後期) 鶏ささみおじや 人参と玉ねぎの炒め煮 みそ汁 (2回食) パナナ(きな粉かけ)</p>
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
<p>初期 つぶしがゆ トマトペースト 中期 おかゆ 人参のそぼろ煮 後期 軟飯 キャベツとひじきの炒め煮 (中・後期共通) レタス入りハンバーグ トマトスープ (2回食) トマト寒天</p>	<p>初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 人参とブロッコリーそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリースティック (中・後期共通) お魚バーグ(マグロ) みそ汁 (2回食) さつま芋寒天</p>	<p>初期 つぶしがゆ かぼちゃペースト 中期 おかゆ きゅうりと人参のそぼろ煮 後期 軟飯 豚肉とごぼうの炒め煮 (中・後期共通) 白菜としらすの煮物 かぼちゃスープ (2回食) おじや</p>	<p>初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 中期 おかゆ 鮭のポテト煮 後期 軟飯 鮭のポテトバーグ (中・後期共通) 人参とピーマンの炒め煮 みそ汁 (2回食) おじや</p>	<p>初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ ブロッコリーと赤ピーマンそぼろ煮 後期 軟飯 ブロッコリーと赤ピーマンスティック (中・後期共通) 豚肉と切干大根の炒め煮 そうめん汁 (2回食) きなこ粥</p>	<p>初期 つぶしがゆ 白菜ペースト (中・後期) 野菜入りおじや 鶏肉のクリームコーン煮 白菜スープ (2回食) パナナ</p>
3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
<p>初期 つぶしがゆ 大根ペースト 中期 おかゆ 豆腐と玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 おでん風煮 (中・後期共通) キャベツと人参の煮物 そうめん汁 (2回食) キャロット粥</p>	<p>初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ 玉ねぎのそぼろ煮 後期 軟飯 ひじきバーグ (中・後期共通) 人参とブロッコリースティック かぼちゃスープ (2回食) 煮込みそうめん</p>	<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 大根ときゅうりのそぼろ煮 後期 軟飯 豚肉と切干大根の炒め煮 (中・後期共通) 鶏肉のクリームコーン煮 みそ汁 (2回食) ツナじゃが</p>	<p>初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ ブロッコリーのそぼろ煮 後期 軟飯 ツナとブロッコリー和え (中・後期共通) 豆腐の人参あんかけ そうめん汁 (2回食) トーストパン</p>	<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 後期 軟飯 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 (中・後期共通) 人参とブロッコリースティック みそ汁 (2回食) こぶきいも</p>	<p>初期 つぶしがゆ 小松ペースト (中・後期) そぼろ丼 すまし汁 (2回食) 鮭おにぎり</p>
3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
<p>初期 つぶしがゆ 玉ねぎペースト 中期 おかゆ 人参とブロッコリーそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリースティック (中・後期共通) 白身魚のクリームコーン煮 みそ汁 (2回食) しらすおじや</p>	<p>～ 春分の日 ～ </p>	<p>初期 つぶしがゆ きゅうりペースト 中期 おかゆ ツナじゃが 後期 軟飯 豚肉とごぼうの炒め煮 (中・後期共通) 人参ときゅうりスティック そうめん汁 (2回食) 鶏野菜おじや</p>	<p>初期 つぶしがゆ 人参ペースト 中期 おかゆ マーボー豆腐風煮 後期 軟飯 マーボー豆腐風煮 (中・後期共通) 人参と玉ねぎの炒め煮 すまし汁 (2回食) さつま芋寒天</p>	<p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ 鶏ささみとトマトのくす煮 後期 軟飯 鶏肉とトマト煮 (中・後期共通) ほうれん草白和え すまし汁 (2回食) かぼちゃの蒸しパン</p>	<p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト (中・後期) 野菜入りおじや 豆腐と玉ねぎのそぼろ煮 みそ汁 (2回食) ひじきおにぎり</p>
3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
<p>初期 つぶしがゆ 小松ペースト 中期 おかゆ 豆腐と小松菜のそぼろ煮 後期 軟飯 豆腐ハンバーグ (中・後期共通) キャベツとツナ和え みそ汁 (2回食) きなこパンケーキ</p>	<p>初期 つぶしがゆ 白菜ペースト 中期 おかゆ 納豆 肉じゃが 後期 軟飯 納豆 肉じゃが (中・後期共通) 白菜としらす煮物 豆腐のみそ汁 (2回食) キャロット粥</p>	<p>初期 つぶしがゆ ほうれん草ペースト 中期 おかゆ かぼちゃとチンゲン菜煮物 後期 軟飯 かぼちゃとチンゲン菜の煮物 (中・後期共通) 鮭の野菜あんかけ 野菜スープ (2回食) かぼちゃお焼き</p>	<p>初期 つぶしがゆ キャベツペースト 中期 おかゆ キャベツと赤ピーマン煮 後期 軟飯 キャベツと赤ピーマン煮 (中・後期共通) 鶏肉の照り焼き みそ汁 (2回食) パンケーキ</p>	<p>初期 つぶしがゆ ブロッコリーペースト 中期 おかゆ ブロッコリーそぼろ煮 後期 軟飯 人参とブロッコリー炒め煮 (中・後期共通) 豚肉のキャベツの炒め煮 大根のみそ汁 (2回食) おじや</p> 	