



3月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤；血や肉になる	黄；熱や力になる	緑；調子をととのえる
1	土	ササミカツ・白菜のお浸し 金時豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	515	18.6	11.2	1.7	ササミカツ 金時豆 わかめご飯の素・牛乳	精白米 醤油せんべい	白菜・人参 きゅうり・大根 ごぼう・小松菜
2	日									
3	月	お誕生会・・・鶏のから揚げ・花野菜サラダ スマイルポテト・ちらし寿司 三色花ゼリー・すまし汁・麦茶	ひながし 野菜ジュース(ピーチ)	537	16.7	16.4	1.9	鶏肉・のり	片栗粉・スマイルポテト・ゼリー 和風ドレッシング・精白米・ひながし ちらし寿司の素・麩・野菜ジュース	カリフラワー・コーン ブロッコリー・人参 きぬさや・ほうれん草
4	火	チンジャオロース・レンコンサラダ カニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	557	20.8	20.9	2.2	豚肉・わかめ カニシューマイ 牛乳・かまぼこ・ひじき	チンジャオロースの素 ごまドレッシング・精白米 小麦粉・お好み焼きソース	玉ねぎ・筍・ピーマン レンコン・人参 水菜・ねぎ・キャベツ
5	水	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ オニオンスープ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	524	16.5	18.9	2.5	たらこソース・のり チキンナゲット 牛乳	スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ
6	木	鮭の味噌焼き・白菜の昆布茶和え ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	501	23.5	11.6	2.5	鮭・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	精白米・プリン	白菜・人参 きゅうり ほうれん草・しめじ
7	金	ろう組りクエスト・・・コロッケパン 花野菜サラダ・マカロニグラタン トマトスープ・カルピス	ツナ昆布おにぎり 麦茶	575	16.5	18.4	2.6	チーズ ウインナー ツナ・昆布	コッペパン・ミニコロッケ イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース・カルピス	キャベツ・カリフラワー 人参・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶
8	土	肉丼・さつま芋の天ぷら もやしの和風サラダ 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	553	19.5	19.8	1.7	豚肉 油揚げ 牛乳	和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・もやし 人参・水菜 コーン・大根
9	日									
10	月	鶏のすっぽ煮・菜の花のお浸し 高野豆腐の五目煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	510	23.3	17.1	2	鶏肉・高野豆腐 のり佃煮 牛乳	片栗粉・精白米 里芋 リッツ・マシュマロ	菜の花・もやし 人参・筍・椎茸 きぬさや・白菜
11	火	お弁当day	サラダせんべい 麦茶	599	18.2	18.4	3.9		サラダせんべい	
12	水	サバの味噌煮・昆布ぴら キャベツのゆかり和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	553	21.6	17.8	2.6	サバ 昆布・鶏肉 豆腐・牛乳	ごま油・片栗粉 精白米 シュガーロール	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり ごぼう・小松菜
13	木	ビビンバごはん・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	539	17.3	20.3	2.1	豚肉 餃子 牛乳・ヨーグルト	精白米・焼肉のたれ ごま油 春雨・マヨネーズ	もやし・ほうれん草 チンゲン菜・コーン 人参・バナナ
14	金	焼きそば・オムレツ ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	523	22.1	17.4	2.3	豚肉・チーズ オムレツ 牛乳・鶏肉	焼きそば麺・焼きそばソース シーザードレッシング 精白米	キャベツ・人参・にら もやし・ほうれん草 コーン・椎茸・ねぎ・生姜
15	土	鶏の照り焼き・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	512	19.1	15.8	1.9	鶏肉 ツナ・豆腐 わかめ・牛乳	片栗粉・里芋 精白米 星型せんべい	小松菜 もやし 人参
16	日									
17	月	ウインナーピラフ ポテトサラダ・ミニハンバーグ 千切り野菜スープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	559	15.5	15.5	2.3	ウインナー ハム・ミニハンバーグ 牛乳	精白米・じゃが芋 マヨネーズ 麩・バター	玉ねぎ・人参・大根 ミックスベジタブル きゅうり・キャベツ・椎茸
18	火	鶏の味噌焼き・もやしのおかか和え さつま芋の甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	549	21	21	2.2	鶏肉・かつお節 牛乳 ハム・チーズ	さつま芋 精白米 ホットケーキミックス	もやし・人参・水菜 菜飯の素・小松菜 しめじ・ほうれん草
19	水	ジャージャーラーメン・春巻き チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	おはぎ 麦茶	532	19.1	19.1	2.5	豚肉 春巻き 牛乳・きな粉	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ 精白米・こしあん	玉ねぎ・人参 コーン・白菜 チンゲン菜・バナナ
20	木	春分の日								
21	金	モロの竜田揚げ・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	537	21	15.9	2.2	モロ・さつま揚げ 納豆・わかめ 牛乳	片栗粉・精白米 じゃが芋 ゼリーの素	切干大根・人参 ほうれん草・もやし グリーンピース・みかん缶
22	土	卒園式								
23	日									
24	月	かぼちゃコロッケ・ウインナー キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	肉まん 麦茶	557	16.2	17.9	2.1	ウインナー ツナ 牛乳	かぼちゃコロッケ イタリアンドレッシング 肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・しめじ
25	火	豚汁うどん・五色和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	528	19.7	16.2	2.6	豚肉・錦糸卵 わかめ・竹輪・青のり 牛乳・ベーコン・チーズ	うどん てんぷら粉 精白米	大根・人参・白菜 ごぼう・ねぎ・もやし きゅうり・バナナ・玉ねぎ
26	水	チキンカレー・福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツポンチ・牛乳	たい焼き 野菜ジュース	610	15.8	13.3	2.6	鶏肉・牛乳	精白米・バームントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング たい焼き・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
27	木	タラの甘酢あんかけ・焼売 ほうれん草のナムル・ごはん 卵スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	532	18.3	18.3	2.1	タラ・焼売 たまご・わかめ 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごま油・精白米・ゼリーの素 カステラ・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし ねぎ・黄桃缶
28	金	豆腐入り松風焼き・切昆布煮 大根の和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	515	21.4	21.4	2.3	豆腐・鶏肉 昆布・竹輪 牛乳	パン粉・精白米 和風ドレッシング コッペパン・ココア	玉ねぎ・大根・人参 黄ピーマン・水菜 もやし・にら
29	土	いわしの生姜煮・厚揚げ煮 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	503	23.5	14.9	2.2	いわしの生姜煮 かつお節・厚揚げ わかめ・牛乳	精白米 麩・バター サラダせんべい	白菜・人参 きゅうり 小松菜・しめじ
30	日									
31	月	チキンカツ煮・五目豆 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	512	19.4	14.0	2.4	チキンカツ・卵 昆布茶・大豆 牛乳・チーズ	精白米 里芋 リッツ・ジャム	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり レンコン・ほうれん草



3月の予定こんだてひょう(2才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	土	りんご	ササミカツ・白菜のお浸し 金時豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	489	17.7	10.6	1.5	ササミカツ 金時豆 わかめご飯の素・牛乳	精白米 醤油せんべい	りんご・白菜・人参 きゅうり・大根 ごぼう・小松菜
2	日										
3	月	星型せんべい	お誕生会・・・鶏のから揚げ・花野菜サラダ スマイルポテト・ちらし寿司 三色花ゼリー・すまし汁・麦茶	ひながし 野菜ジュース(ピーチ)	510	15.9	15.6	1.7	鶏肉・のり	星型せんべい・片栗粉・スマイルポテト・ゼリー 和風ドレッシング・精白米・ひながし ちらし寿司の素・鮭・野菜ジュース	カリフラワー・コーン ブロッコリー・人参 きぬさや・ほうれん草
4	火	みかん缶	チンジャオロース・レンコンサラダ カニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	529	19.8	19.9	2	豚肉・わかめ カニシューマイ 牛乳・かまぼこ・ひじき	チンジャオロースの素 ごまドレッシング・精白米 小麦粉・お好み焼きソース	玉ねぎ・筍・ピーマン みかん缶・レンコン・人参 水菜・ねぎ・キャベツ
5	水	青りんごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ オニオンスープ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	498	15.7	18.0	2.3	たらこソース・のり チキンナゲット 牛乳	ゼリーの素・スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ
6	木	クッキー	鮭の味噌焼き・白菜の昆布茶和え ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	476	22.3	11.0	2.3	鮭・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	クッキー 精白米・プリン	白菜・人参 きゅうり ほうれん草・しめじ
7	金	野菜せんべい	ぞうりくクエスト・・・コロッケパン 花野菜サラダ・マカロニグラタン トマトスープ・カルピス	ツナ昆布おにぎり 麦茶	546	15.7	17.5	2.4	チーズ ウインナー ツナ・昆布	コッペパン・ミニコロッケ 野菜せんべい・イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース・カルピス	キャベツ・カリフラワー 人参・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶
8	土	白い風船	肉井・さつま芋の天ぷら もやしの和風サラダ 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	525	18.5	18.8	1.5	豚肉 油揚げ 牛乳	和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・もやし 人参・水菜 コーン・大根
9	日										
10	月	チーズかまぼこ	鶏のすっぱ煮・菜の花のお浸し 高野豆腐の五目煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	485	22.1	16.2	1.8	鶏肉・高野豆腐 のり佃煮 チーズかまぼこ・牛乳	片栗粉・精白米 里芋 リッツ・マシュマロ	菜の花・もやし 人参・筍・椎茸 きぬさや・白菜
11	火	フルーチェ(いちご)	キーマカレー・のり塩ポテト コロコロサラダ・コンソメスープ オレンジ・麦茶	サラダせんべい 麦茶	569	17.3	17.5	3.7	牛乳 豚肉・大豆	フルーチェ・パーモントフレーク 青じそドレッシング じゃが芋・サラダせんべい	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン キャベツ・オレンジ
12	水	ビスケット	サバの味噌煮・昆布びら キャベツのゆかり和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	525	20.5	16.9	2.4	サバ 昆布・鶏肉 豆腐・牛乳	ごま油・片栗粉 ビスケット・精白米 シュガーロール	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり ごぼう・小松菜
13	木	たまごボーロ	ビビンバごはん・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	512	16.4	19.3	1.9	豚肉 餃子 牛乳・ヨーグルト	精白米・焼肉のたれ たまごボーロ・ごま油 春雨・マヨネーズ	もやし・ほうれん草 チンゲン菜・コーン 人参・バナナ
14	金	白い風船	焼きそば・オムレツ ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	497	21.0	16.5	2.1	豚肉・チーズ オムレツ 牛乳・鶏肉	焼きそば麺・焼きそばソース シーザードレッシング 白い風船・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・ほうれん草 コーン・椎茸・ねぎ・生姜
15	土	オレンジ	鶏の照り焼き・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	486	18.1	15.0	1.7	鶏肉 ツナ・豆腐 わかめ・牛乳	片栗粉・里芋 精白米 星型せんべい	オレンジ・小松菜 もやし 人参
16	日										
17	月	ソフトせんべい	ウインナーピラフ ポテトサラダ・ミニハンバーグ 千切り野菜スープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	531	14.7	14.7	2.1	ウインナー ハム・ミニハンバーグ 牛乳	ソフトせんべい・精白米 じゃが芋・マヨネーズ 麩・バター	玉ねぎ・人参・大根 ミックスベジタブル きゅうり・キャベツ・椎茸
18	火	オレンジ	鶏の味噌焼き・もやしのおかか和え さつま芋の甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	522	20.0	20.0	2	鶏肉・かつお節 牛乳 ハム・チーズ	さつま芋 精白米 ホットケーキミックス	もやし・人参・水菜 オレンジ・菜飯の素・小松菜 しめじ・ほうれん草
19	水	ビスケット	ジャージャーラーメン・春巻き チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	おはぎ 麦茶	505	18.1	18.1	2.3	豚肉 春巻き 牛乳・きな粉	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ ビスケット・精白米・こしあん	玉ねぎ・人参 コーン・白菜 チンゲン菜・バナナ
20	木		春分の日								
21	金	たまごボーロ	モロの竜田揚げ・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	510	20.0	15.1	2	モロ・さつま揚げ 納豆・わかめ 牛乳	片栗粉・精白米 たまごボーロ・じゃが芋 ゼリーの素	切干大根・人参 ほうれん草・もやし グリーンピース・みかん缶
22	土		卒園式								
23	日										
24	月	野菜せんべい	かぼちゃコロッケ・ウインナー キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	肉まん 麦茶	529	15.4	17.0	1.9	ウインナー ツナ 牛乳	かぼちゃコロッケ イタリアンドレッシング 野菜せんべい・肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・しめじ
25	火	白い風船	豚汁うどん・五色和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	502	18.7	15.4	2.4	豚肉・錦糸卵 わかめ・竹輪・青のり 牛乳・ベーコン・チーズ	白い風船・うどん てんぷら粉 精白米	大根・人参・白菜 ごぼう・ねぎ・もやし きゅうり・バナナ・玉ねぎ
26	水	ビスケット	チキンカレー・福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツポンチ・牛乳	たい焼き 野菜ジュース	580	15.0	12.6	2.4	鶏肉・牛乳	ビスケット・精白米・パーモントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング たい焼き・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け ブロッコリー・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
27	木	ヨーグルト	タラの甘酢あんかけ・焼売 ほうれん草のナムル・ごはん 卵スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	505	17.4	17.4	1.9	ヨーグルト・タラ・焼売 たまご・わかめ 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごま油・精白米・ゼリーの素 カステラ・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし ねぎ・黄桃缶
28	金	クッキー	豆腐入り松風焼き・切昆布煮 大根の和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	489	20.3	20.3	2.1	豆腐・鶏肉 昆布・竹輪 牛乳	クッキー・パン粉・精白米 和風ドレッシング コッペパン・ココア	玉ねぎ・大根・人参 黄ピーマン・水菜 もやし・にら
29	土	バナナ	いわしの生姜煮・厚揚げ煮 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	478	22.3	14.2	2	いわしの生姜煮 かつお節・厚揚げ わかめ・牛乳	精白米 麩・バター サラダせんべい	白菜・人参 バナナ・きゅうり 小松菜・しめじ
30	日										
31	月	星型せんべい	チキンカツ煮・五目豆 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	486	18.4	13.3	2.2	チキンカツ・卵 昆布茶・大豆 牛乳・チーズ	星型せんべい・精白米 里芋 リッツ・ジャム	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり レンコン・ほうれん草



3月の予定こんだてひょう(1才児)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	土	りんご	ササミカツ・白菜のお浸し 金時豆・わかめごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	440	15.9	9.6	1.3	ササミカツ 金時豆 わかめご飯の素・牛乳	精白米 ソフトせんべい	りんご・白菜・人参 きゅうり・大根 ごぼう・小松菜
2	日										
3	月	星型せんべい	お誕生会・・・鶏のから揚げ・花野菜サラダ スマイルポテト・ちらし寿司 三色花ゼリー・すまし汁・麦茶	ひながし 野菜ジュース(ピーチ)	459	14.3	14.0	1.5	鶏肉・のり	星型せんべい・片栗粉・スマイルポテト・ゼリー 和風ドレッシング・精白米・ひながし ちらし寿司の素・魅・野菜ジュース	カリフラワー・コーン ブロッコリー・人参 きぬさや・ほうれん草
4	火	みかん缶	チンジャオロース・レンコンサラダ カニシューマイ・ごはん わかめスープ・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	476	17.8	17.9	1.8	豚肉・わかめ カニシューマイ 牛乳・かまぼこ・ひじき	チンジャオロースの素 ごまドレッシング・精白米 小麦粉・お好み焼きソース	玉ねぎ・筍・ピーマン みかん缶・レンコン・人参 水菜・ねぎ・キャベツ
5	水	青りんごゼリー	たらこスパゲティ・チキンナゲット キャベツのフレンチサラダ オニオンスープ・牛乳	バウムクーヘン りんごジュース	448	14.1	16.2	2.1	たらこソース・のり チキンナゲット 牛乳	ゼリーの素・スパゲティ・バター フレンチ白ドレッシング バウムクーヘン・りんごジュース	キャベツ・人参 黄ピーマン 玉ねぎ・パセリ
6	木	クッキー	鮭の味噌焼き・白菜の昆布茶和え ひじきごはん すまし汁・牛乳	プリン 麦茶	428	20.1	9.9	2.1	鮭・昆布茶 ひじき・さつま揚げ 大豆・牛乳	クッキー 精白米・プリン	白菜・人参 きゅうり ほうれん草・しめじ
7	金	野菜せんべい	ぞうりくエスト・・・ジャムパン 花野菜サラダ・マカロニグラタン トマトスープ・カルピス	ツナ昆布おにぎり 麦茶	492	14.1	15.7	2.2	チーズ ウインナー ツナ・昆布	野菜せんべい・食パン ジャム・イタリアンドレッシング マカロニ・ホワイトソース・カルピス	キャベツ・カリフラワー 人参・ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・トマト缶
8	土	白い風船	肉井・さつま芋の天ぷら もやしの和風サラダ 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	473	16.7	16.9	1.3	豚肉 油揚げ 牛乳	和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・もやし 人参・水菜 コーン・大根
9	日										
10	月	チーズかまぼこ	鶏のすっぱ煮・菜の花のお浸し 高野豆腐の五目煮・のり佃煮ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	436	19.9	14.6	1.6	鶏肉・高野豆腐 のり佃煮 チーズかまぼこ・牛乳	片栗粉・精白米 里芋 マンナビスケット	菜の花・もやし 人参・筍・椎茸 きぬさや・白菜
11	火	フルーチェ(いちご)	キーマカレー・のり塩ポテト コロコロサラダ・コンソメスープ オレンジ・麦茶	野菜せんべい 麦茶	512	15.6	15.7	3.5	牛乳 豚肉・大豆	フルーチェ・パーモントフレーク 青じそドレッシング じゃが芋・野菜せんべい	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン キャベツ・オレンジ
12	水	ビスケット	サバの味噌煮・昆布びら キャベツのゆかり和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	473	18.5	15.2	2.2	サバ 昆布・鶏肉 豆腐・牛乳	ごま油・片栗粉 ビスケット・精白米 シュガーロール	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり ごぼう・小松菜
13	木	たまごボーロ	ビビンバごはん・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	461	14.8	17.4	1.7	豚肉 餃子 牛乳・ヨーグルト	精白米・焼肉のたれ たまごボーロ・ごま油 春雨・マヨネーズ	もやし・ほうれん草 チンゲン菜・コーン 人参・バナナ
14	金	白い風船	焼きそば・オムレツ ほうれん草のシーザーサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	447	18.9	14.9	1.9	豚肉・チーズ オムレツ 牛乳・鶏肉	焼きそば麺・焼きそばソース シーザードレッシング 白い風船・精白米	キャベツ・人参・にら もやし・ほうれん草 コーン・椎茸・ねぎ・生姜
15	土	オレンジ	鶏の照り焼き・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	438	16.3	13.5	1.5	鶏肉 ツナ・豆腐 わかめ・牛乳	片栗粉・里芋 精白米 星型せんべい	オレンジ・小松菜 もやし 人参
16	日										
17	月	ソフトせんべい	ウインナーピラフ ポテトサラダ・ミニハンバーグ 千切り野菜スープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	478	13.3	13.3	1.9	ウインナー ハム・ミニハンバーグ 牛乳	ソフトせんべい・精白米 じゃが芋・マヨネーズ 魅・バター	玉ねぎ・人参・大根 ミックスベジタブル きゅうり・キャベツ・椎茸
18	火	オレンジ	鶏の味噌焼き・もやしのおかか和え さつま芋の甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	野菜入りパンケー キ 麦茶	469	18.0	18.0	1.8	鶏肉・かつお節 牛乳 ハム・チーズ	さつま芋 精白米 ホットケーキミックス	もやし・人参・水菜 オレンジ・菜飯の素・小松菜 しめじ・ほうれん草
19	水	ビスケット	ジャージャーラーメン・春巻き チンゲン菜の中華和え バナナ・牛乳	おはぎ 麦茶	455	16.3	16.3	2.1	豚肉 春巻き 牛乳・きな粉	冷凍ラーメン・ごま油 味噌ラーメンスープ ビスケット・精白米・こしあん	玉ねぎ・人参 コーン・白菜 チンゲン菜・バナナ
20	木		春分の日								
21	金	たまごボーロ	モロの竜田揚げ・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	459	18.0	13.6	1.8	モロ・さつま揚げ 納豆・わかめ 牛乳	片栗粉・精白米 たまごボーロ・じゃが芋 ゼリーの素	切干大根・人参 ほうれん草・もやし グリーンピース・みかん缶
22	土		卒園式								
23	日										
24	月	野菜せんべい	かぼちゃコロケ・ウインナー キャベツのイタリアンサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	肉まん 麦茶	476	13.9	15.3	1.7	ウインナー ツナ 牛乳	かぼちゃコロケ イタリアンドレッシング 野菜せんべい・肉まん	キャベツ・人参 きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・しめじ
25	火	白い風船	豚汁うどん・五色和え 竹輪の磯辺揚げ バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	451	16.8	13.9	2.2	豚肉・錦糸卵 わかめ・竹輪・青のり 牛乳・ベーコン・チーズ	白い風船・うどん てんぷら粉 精白米	大根・人参・白菜 ごぼう・ねぎ・もやし きゅうり・バナナ・玉ねぎ
26	水	ビスケット	チキンカレー・福神漬け ブロッコリーサラダ フルーツポンチ・牛乳	たい焼き 野菜ジュース	522	13.5	11.4	2.2	鶏肉・牛乳	ビスケット・精白米・パーモントフレーク じゃが芋・和風ドレッシング たい焼き・野菜ジュース	玉ねぎ・人参・福神漬け ブロッコリー・コーン みかん缶・パイナップル・黄桃缶
27	木	ヨーグルト	タラの甘酢あんかけ・焼売 ほうれん草のナムル・ごはん 卵スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	455	15.6	15.6	1.7	ヨーグルト・タラ・焼売 たまご・わかめ 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごま油・精白米 ゼリーの素・カステラ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし ねぎ・黄桃缶
28	金	クッキー	豆腐入り松風焼き・切昆布煮 大根の和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	440	18.3	18.3	1.9	豆腐・鶏肉 昆布・竹輪 牛乳	クッキー・パン粉・精白米 和風ドレッシング 食パン・ジャム	玉ねぎ・大根・人参 黄ピーマン・水菜 もやし・にら
29	土	バナナ	いわしの生姜煮・厚揚げ煮 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	430	20.1	12.7	1.8	いわしの生姜煮 かつお節・厚揚げ わかめ・牛乳	精白米 魅・バター ソフトせんべい	白菜・人参 バナナ・きゅうり 小松菜・しめじ
30	日										
31	月	星型せんべい	チキンカツ煮・五目豆 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	438	16.6	12.0	2.0	チキンカツ・卵 昆布茶・大豆 牛乳・チーズ	星型せんべい・精白米 里芋 マンナビスケット	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり レンコン・ほうれん草



3月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和6年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)			後期食(9～11ヶ月頃)		中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ	昼食		
1	土	りんご	そぼろ煮・白菜のお浸し かぼちゃ煮・わかめごはん 味噌汁・牛乳	小魚せんべい 麦茶	りんご	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・大根のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
2	日							
3	月	ほうれん草と 小松菜せんべい	チキン煮・花野菜サラダ じゃが芋煮・ごはん ゼリー・すまし汁・麦茶	ハイハイン(プレーン) 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべい	チキン煮 花野菜サラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	チキン煮 花野菜サラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
4	火	みかん缶	豚の野菜あんかけ・レンコンサラダ 里芋煮・ごはん わかめスープ・牛乳	ひじき入りお好み焼き 麦茶	みかん缶	豚の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・キャベツのスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
5	水	青りんごゼリー	野菜スパゲティ・肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ オニオンスープ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング りんごジュース	ヨーグルト	野菜スパゲティ 肉団子のトマト煮 玉ねぎのスープ・麦茶	煮込みうどん 肉団子のトマト煮 麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
6	木	クッキー	鮭の味噌煮・白菜のサラダ ひじき煮・ごはん すまし汁・牛乳	ヨーグルト 麦茶	クッキー	煮魚(鮭) 白菜のおかか和え 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 白菜のおかか和え 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
7	金	ハイハイン(野菜)	ジャムパン・ブロッコリーのサラダ マカロニのここと煮 トマトスープ・麦茶	ツナ昆布おにぎり 麦茶	ハイハイン(野菜)	マカロニのここと煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・トマトスープ・麦茶	野菜のここと煮 ブロッコリーのサラダ パン粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
8	土	マンナウエハース	豚の玉ねぎあんかけ・さつま芋煮 もやしのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	しらす&わかめせんべい 麦茶	マンナウエハース	豚の玉ねぎあんかけ さつま芋煮 白粥・大根のスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
9	日							
10	月	チーズスティック	チキン煮・菜の花のお浸し 高野豆腐煮・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	チーズスティック	チキン煮 もやしのサラダ 白粥・白菜のスープ・麦茶	そぼろ煮 高野豆腐の五目煮 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
11	火	フルーチェ(いちご)	肉じゃが・コロコロサラダ ごはん・コンソメスープ オレンジ・麦茶	ハイハイン(野菜) 麦茶	ヨーグルト	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・人参のスープ・麦茶	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
12	水	マンナビスケット	サバの味噌煮・昆布びら キャベツのサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	マンナビスケット	煮魚(サバ) キャベツのサラダ 白粥・豆腐のスープ・麦茶	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
13	木	たまごボーロ	野菜のそぼろ煮・かぼちゃ煮 春雨サラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	たまごボーロ	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
14	金	ハイハイン(プレーン)	にゅうめん・オムレツ ほうれん草のサラダ コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	ハイハイン(プレーン)	にゅうめん・オムレツ ほうれん草のサラダ 大根のスープ・麦茶	にゅうめん ほうれん草のサラダ ・りんご・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
15	土	オレンジ	チキン煮・里芋煮 小松菜のツナ和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ほうれん草と小松菜 せんべい 麦茶	オレンジ	チキン煮 小松菜のツナ和え 白粥・豆腐のスープ・麦茶	豆腐のそぼろあんかけ 小松菜のツナ和え 白粥・麦茶	白粥 小松菜ペースト 麦茶
16	日							
17	月	ハイハイン(野菜)	肉団子のトマト煮・ポテトサラダ ゆでブロッコリー・ごはん 千切り野菜スープ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング 麦茶	ハイハイン(野菜)	肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 白粥・キャベツのスープ・麦茶	肉団子のトマト煮 ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
18	火	オレンジ	鶏の味噌焼煮・もやしのおかか和え さつま芋の甘煮・菜飯 すまし汁・牛乳	野菜入りパンケーキ 麦茶	オレンジ	鶏の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・小松菜のスープ・麦茶	鶏の野菜あんかけ さつま芋煮 白粥・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
19	水	ビスケット	にゅうめん・高野豆腐煮 チンゲン菜のサラダ バナナ・牛乳	きなこおにぎり 麦茶	ビスケット	にゅうめん 高野豆腐煮 バナナ・麦茶	にゅうめん 高野豆腐煮 バナナ・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
20	木		春分の日					
21	金	たまごボーロ	煮魚(鮭)・切干大根煮 ほうれん草の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	たまごボーロ	煮魚(鮭) ほうれん草の納豆和え 白粥・じゃが芋のスープ・麦茶	煮魚(鮭) ほうれん草の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
22	土		卒園式			卒園式	卒園式	卒園式
23	日							
24	月	ほうれん草と 小松菜せんべい	肉団子のトマト煮・かぼちゃ煮 キャベツのサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	蒸しパン 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべい	肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	肉団子のトマト煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
25	火	ハイハイン(プレーン)	豚汁うどん 五色和え・竹輪煮 バナナ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	ハイハイン(プレーン)	煮込みうどん もやしのサラダ バナナ・麦茶	煮込みうどん 人参のサラダ バナナ・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
26	水	マンナビスケット	肉じゃが・高野豆腐煮 ブロッコリーサラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング りんごジュース	マンナビスケット	肉じゃが 高野豆腐煮 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが 高野豆腐 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
27	木	ヨーグルト	煮魚(タラ)・かぼちゃ煮 ほうれん草のサラダ・ごはん 卵スープ・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	ヨーグルト	煮魚(タラ) ほうれん草のサラダ 白粥・卵スープ・麦茶	煮魚(タラ) ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
28	金	クッキー	豆腐入り松風焼き・切昆布煮 大根の和風サラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	かぼちゃ&にんじん リング	豆腐ハンバーグ 大根のサラダ 白粥・もやしのスープ・麦茶	豆腐のそぼろ煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
29	土	バナナ	煮魚(サバ)・厚揚げ煮 白菜のおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	小魚せんべい 麦茶	バナナ	煮魚(サバ) 白菜のおかか和え 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 白菜のおかか和え 白粥・麦茶	白粥 小松菜ペースト 麦茶
30	日							
31	月	しらす&わかめせんべい	チキン煮・五目豆 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	しらす&わかめせんべい	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	そぼろ煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。