



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	水	鮭グラタン フレンチサラダ 具沢山スープ	鮭、チーズ ハム、ひき肉	ロールパン マカロニ じゃがいも	たまねぎ、ブロッコリー レタス、トマト、にんじん キャベツ、白菜、ピーマン	パン 	牛乳 プレーン ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん
2 28	木 火	豚肉と根菜の味噌煮 ☆ココロ納豆	ひきわり納豆 豚肉、かにかま 魚肉ソーセージ	ごはん	ねぎ、にんじん、こんにやく れんこん、たまねぎ しいたけ、ごぼう	ごはん 	牛乳 牛乳 かりんとう	スキムミルク ☆☆アメリカドッグ
3 17	金	☆ぎょうざ ビーフンと野菜の和え物 中華スープ	豚肉 鶏肉 カニカマ	ごはん 餃子の皮	たまねぎ、キャベツ にんじん、ニラ、みずな 大根、ぶなしめじ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク オレンジ、ひなあられ オレオ(17日)
4 14	土 火	親子丼 根菜サラダ	鶏肉 たまご	ごはん さつま芋	にんじん、たまねぎ しいたけ、葉ねぎ 大根、ごぼう	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク バナナ、オレオ ☆☆フルーツ寒天(14日)
6 20	月	肉団子と春雨の中華煮 ナムル ぶりかけ	豚肉 ちくわ	ごはん じゃがいも 春雨	大根、白菜、にんじん たまねぎ、しいたけ きぬさや、ほうれん草	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ☆☆フライドポテト
7 29	火 水	ツナスパゲッティ ミネストローネ	ツナ、大豆 ベーコン	ロールパン バター パスタ	トマト、ほうれん草 たまねぎ、にんじん 白菜、ブロッコリー	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク ★あんバターサンド
9 23	木	☆ビーフカレー ☆カミカミサラダ	牛肉、豚肉 たまご	マヨネーズ じゃがいも バター	たまねぎ、グリーンピース にんじん、キャベツ だいこん、ごぼう	ごはん 	牛乳 ペジタべる	スキムミルク ☆☆クッキー
10 24	金	魚の甘酢あんかけ 塩昆布和え かきたま汁	白身魚 たまご ハム	ごはん	にんじん、豆苗、もやし たまねぎ、えのき にら、キャベツ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク りんご ぼたぼた焼
11 25	土	鶏肉とたまねぎのコンソメ煮 コールスローサラダ	鶏肉 ウインナー	ごはん じゃが芋	ブロッコリー、キャベツ にんじん、もやし たまねぎ、コーン	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 みかん チーズサンド
13 27	月	白身魚のチリソース パンパンジー わかめスープ	白身魚 ささみ、豆腐	ごはん	きゅうり、こまつな にんじん、だいこん えのき、もやし	ごはん 	牛乳 牛乳 かりんとう	スキムミルク キウイ おにぎりせんべい
22	水	鶏天 キャベツとちくわの和え物 かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ちくわ	ごはん	かぼちゃ、にんじん キャベツ、もやし、豆苗 チンゲン菜、ごぼう	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク バナナ バウムクーヘン
18	土	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。 					牛乳 白い風船	牛乳、バナナ 黒棒
8	水	思い出遠足 保育園からコロッケ & 焼きそばパン(手作り)・ゼリー・牛乳が出ます。 				牛乳 白い風船	牛乳 白い風船	ほうじ茶、おにぎり たくあん

誕生日会 16日(木)

- ちらし寿司 ☆唐揚げ
- ミモザサラダ
- 水菜の味噌汁
- 三色蒸しパン・牛乳

●3月旬の食材●

キャベツ、チンゲン菜
水菜、たまねぎ
にら、ブロッコリー
しいたけ
オレンジ、キウイ

☆リクエストメニュー ☆手作りおやつ

いよいよ、今年度最後の月となりました。
年長さんにとっては保育園生活最後の給食。
そこで、今月はもう一度食べたい給食について年長さんにアンケートを行い、それをもとに3月の献立を作成しました。
給食が子どもたちの笑顔の時間となるよう
心を込めて提供していきます。



3月の離乳食献立表

たがみ保育園 ひよこ1くみ

R5年 2月28日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食
1 ・ 15	水	にんじんペースト 10倍粥	白身魚のふわふわ焼き 人参とブロッコリーの 刻み和え 7倍粥	白身魚の刻み野菜添え 具沢山味噌汁 全粥	鮭グラタン フレンチサラダ 具沢山スープ	ミルク バナナ
2 ・ 28	木 ・ 火	キャベツスープ 10倍粥	ささ身の人参ソースがけ もやしとキャベツのサラダ 7倍粥	ささ身と柔らか野菜の 味噌煮 ねばねばサラダ 全粥	豚肉と根菜の味噌煮 コロコロ納豆	ミルク りんご
3 ・ 17	金	たまねぎスープ 10倍粥	ささ身のふわふわ焼き 二色サラダ 7倍粥	ささ身の醤油焼き 野菜スープ 全粥	ぎょうざ ビーフンと 野菜の和え物 中華スープ	ミルク オレンジ
4 ・ 14	土 ・ 火	大根のペースト 10倍粥	ささ身と野菜の トロトロ丼 お芋サラダ	刻み野菜のささ身丼 さつま芋の コロコロサラダ	親子丼 根菜サラダ	ミルク バナナ
6 ・ 20	月	きゅうりペースト 10倍粥	柔らかささ身大根 きゅうりの刻み 7倍粥	ささ身と大根のうま煮 カミカミナムル 全粥	肉団子と春雨の中華煮 ナムル	ミルク りんご
7 ・ 29	火 ・ 水	ほうれん草スープ 10倍粥	ふわふわ白身魚の クリーム煮 グリーンサラダ 7倍粥	白身魚のオイル焼き グリーンスープ 全粥	ツナスパゲティ ミネストローネ	ミルク オレンジ
8 ・ 22	水	かぼちゃの裏ごし 10倍粥	ささみのほぐし焼き かぼちゃサラダ 7倍粥	ささ身の彩り野菜 かぼちゃとたまねぎ のスープ 全粥	8日)コロッケ&焼きそばパン (手作り)ゼリー・牛乳 22日)鶏天 キャベツと ちくわの和え物 かぼちゃの味噌汁	ミルク バナナ
9 ・ 23	木	にんじんスープ 10倍粥	ささ身の ほくほくポテト焼き 三食サラダ 7倍粥	ささ身のポテト焼き 人参とキャベツの カミカミサラダ 全粥	ビーフカレー カミカミサラダ	ミルク オレンジ
10 ・ 24	金	キャベツスープ 10倍粥	ふわふわ白身魚の 野菜ソース 人参とキャベツの和え物 7倍粥	白身魚の野菜ソース 野菜の味噌汁 全粥	魚の甘酢あんかけ 塩昆布和え かき玉汁	ミルク りんご
11 ・ 25	土	たまねぎペースト 10倍粥	ささ身の人参あんかけ 温野菜 7倍粥	ささみの野菜あんかけ ブロッコリースープ 全粥	鶏肉とたまねぎの コンソメ煮 コールスローサラダ	ミルク オレンジ
13 ・ 27	月	きゅうりスープ 10倍粥	白身魚のふわふわ焼き 大根と人参の 刻みサラダ 7倍粥	白身魚の醤油焼き 彩りスープ 全粥	白身魚のチリソース パンパンジー わかめスープ	ミルク バナナ
16	木	じゃがいもの 裏ごし 10倍粥	ささ身と野菜の トロトロうどん 柔らかサラダ 7倍粥	ささみと たっぷり野菜うどん ジャガイモと人参サラダ 全粥	ちらし寿司 からあげ ミモザサラダ 水菜の味噌汁	ミルク りんご
18	土	愛情弁当の日 (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)				ミルク オレンジ

～手づかみ食べについて～

以前手づかみ食べについて紹介しました。今月は手づかみ食べをする子がまた増えてきたので、改めて手づかみ食べをするにあつたの支援のポイントを紹介したいと思います。

【手づかみ食べ支援のポイント】

・手づかみ食べできる食事にする

ご飯をおにぎりにしたり、野菜の切り方を大きめにしたりするなど

・汚れてもいい環境を作る

エプロンをつけたり、テーブル下に新聞紙を敷いたりするなど

・食べる意欲を尊重して支援をする

食事は食べさせるものではなく、子ども自身が食べるものであることを認識して、子どもの食べるペースを大切にしましょう