3月　後期・完了食予定献立表

令和 8 年 3 月　浦安駅前保育園

		後期				完了期			
		午前おやつ	昼　食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼　食	カミカミメニュー	午後おやつ
2	月	せんべい	おかゆ アリチャ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ ・オリーブ油・トマト缶・ケチャップ) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 アリチャ(豚・じゃが芋・玉葱・人参・エリンギ・にんにく・生姜 ・オリーブ油・トマト缶・カレー粉) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油) スープ(かぶ・かぶの葉・えのき) パイン缶	胡瓜スティック	ごまフィナンシェ
3	火	せんべい	おかゆ かれいの照り焼き(かれい) 和え物(菜の花・もやし・人参・かつお節) すまし汁(白玉ふ・万能ねぎ・えのき)	人参スティック	ひなまつりゼリー	せんべい	散らし寿司(ちらし寿司の素・人参・さやえんどう・コーン ・桜でんぶ・のり) かれいのごま照り焼き(かれい・ごま) 和え物(菜の花・もやし・人参・マヨドレ・かつお節) すまし汁(白玉ふ・万能ねぎ・えのき) いちご	人参スティック	ひなまつりゼリー
4	水	せんべい	おかゆ かれいの煮付け(かれい) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・ツナ缶) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき)	人参スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 納豆揚げ(豆腐・納豆・しらす・長ねぎ・マヨドレ ・小麦粉・パン粉・サラダ油) サラダ(キャベツ・胡瓜・人参・竹輪・ツナ缶・マヨドレ) みそ汁(南瓜・玉葱・えのき) もも缶	人参スティック	コーンフレーク おこし
5	木	せんべい	おかゆ 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) きんぴら(人参・大根・ごま油) すまし汁(ほうれん草・長ねぎ・大根)	大根スティック	和風粥	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉の塩麹焼き(鶏・塩こうじ) きんぴら(人参・筍・蓮根・ごぼう・ごま油・ごま) すまし汁(ほうれん草・長ねぎ・大根) バナナ	大根スティック	甘みそ 焼きおにぎり
6	金	せんべい	おかゆ 豚肉ともやしの中華風炒め (豚・もやし・玉葱・人参・椎茸・韮) サラダ(春雨・胡瓜・人参・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・クリームコーン)	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 豚肉ともやしの中華風炒め(豚・もやし・玉葱・人参・椎茸 ・韮・生姜・にんにく・ごま油・オイスターソース) サラダ(春雨・胡瓜・人参・蒲鉾・ごま油) スープ(玉葱・チンゲン菜・コーン・クリームコーン・ごま油) オレンジ	胡瓜スティック	きな粉ドーナツ
7	土	せんべい	おかゆ 回鍋肉(豚・人参・もやし・キャベツ・長ねぎ ・ピーマン・にんにく・生姜・サラダ油) すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ)	―	せんべい	せんべい	回鍋肉丼(米・豚・人参・もやし・キャベツ・長ねぎ ・ピーマン・にんにく・生姜・サラダ油) すまし汁(豆腐・えのき・万能ねぎ) デザート	―	せんべい
9	月	せんべい	おかゆ かれいの甘酢あん(かれい・ケチャップ) 炒め物(豚・玉葱・人参・もやし・韮・ごま油) すまし汁(大根・えのき・万能ねぎ)	大根スティック	南瓜の煮物	せんべい	御飯・軟飯 かれいの甘酢あん(かれい・ケチャップ) 炒め物(春雨・豚・玉葱・人参・もやし・韮・ごま油) すまし汁(大根・えのき・万能ねぎ) パイン缶	大根スティック	大学南瓜
10	火	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参 ・キャベツ・韮・もやし・長ねぎ・ごま油) じゃが芋の煮物(じゃが芋) バナナ	人参スティック	昆布粥	せんべい	ちゃんぽんうどん(干しうどん・豚・人参・キャベツ・韮 ・もやし・長ねぎ・ごま油) 磯辺揚げ(竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油) バナナ	人参スティック	昆布御飯
11	水	せんべい	ビビンバ丼(米・豚・大豆・長ねぎ・生姜・にんにく ・サラダ油・ほうれん草・もやし・人参・ごま油) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・のり) スープ(わかめ・えのき・玉葱)	人参スティック	マーラーカオ	せんべい	ビビンバ丼(米・豚・大豆・長ねぎ・生姜・にんにく・サラダ油 ・ほうれん草・もやし・人参・ごま油・ごま) サラダ(豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・のり・ごま) スープ(わかめ・えのき・玉葱・ごま油) キウイフルーツ	人参スティック	マーラーカオ
12	木	せんべい	おかゆ 肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	人参スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 カレー肉じゃが(豚・じゃが芋・人参・玉葱・白滝 ・サラダ油・カレー粉・グリンピース) 和え物(納豆・小松菜・もやし・人参) みそ汁(油揚げ・豆腐・万能ねぎ) プルーン	人参スティック	えびせん
13	金	せんべい	おかゆ ミートローフ(和風ソース) (豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉) サラダ(キャベツ・人参・胡瓜・パイン缶・サラダ油) スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱)	人参スティック	茶巾しぼり	せんべい	御飯・軟飯 ミートローフ(和風ソース)(豚・豆腐・玉葱・人参・パン粉) サラダ(キャベツ・人参・胡瓜・パイン缶・サラダ油) スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱・ごま油) もも缶	人参スティック	マカロニきな粉
14	土	せんべい	おかゆ 鶏そぼろと野菜の甘酢煮 (鶏・玉葱・生姜・ごま油・人参・ピーマン ・じゃが芋・ケチャップ) みそ汁(豆腐・長ねぎ・なめこ)	―	せんべい	せんべい	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼(米・鶏・玉葱・生姜・ごま油 ・人参・ピーマン・じゃが芋・ケチャップ) みそ汁(豆腐・長ねぎ・なめこ) デザート	―	源氏パイ
16	月	せんべい	おかゆ 肉豆腐(豚・豆腐・玉葱・人参) 和え物(白菜・もやし・人参) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき)	人参スティック	豆乳くずもち	せんべい	御飯・軟飯 お豆腐揚げ(豆腐・ツナ缶・玉葱・人参・小麦粉 ・パン粉・サラダ油) 和え物(竹輪・白菜・もやし・人参・マヨドレ) すまし汁(かぶ・かぶの葉・えのき) パイン缶	人参スティック	豆乳くずもち
17	火	せんべい	おかゆ 鮭の塩焼き(さけ) 煮物(ひじき・大豆・人参) 豚汁(豚・大根・人参・長ねぎ)	大根スティック	和風粥	せんべい	御飯・軟飯 鯛の塩焼き(さば) 煮物(ひじき・大豆・人参・サラダ油・竹輪・油揚げ) 豚汁(豚・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・ごま油) バナナ	大根スティック	たぬきおにぎり
18	水	せんべい	おかゆ 洋風煮(鶏・玉葱・エリンギ・人参・じゃが芋 ・ケチャップ・中濃ソース) サラダ(チンゲン菜・もやし・人参・ツナ缶・サラダ油) スープ(南瓜・玉葱・えのき・豆乳)	人参スティック	南瓜の煮物	せんべい	御飯・軟飯 じゃが芋のサブジ(鶏・玉葱・エリンギ・人参・にんにく ・オリーブ油・じゃが芋・マヨドレ・ケチャップ・中濃ソース・カレー粉) サラダ(チンゲン菜・もやし・人参・コーン・ツナ缶・サラダ油) スープ(南瓜・玉葱・えのき・豆乳) オレンジ	人参スティック	お豆腐ドーナツ

3月　後期・完了食予定献立表

令和 8 年 3 月　浦安駅前保育園

		後期				完了期			
		午前おやつ	昼　食	カミカミメニュー	午後おやつ	午前おやつ	昼　食	カミカミメニュー	午後おやつ
19	木	せんべい	おかゆ マーボー豆腐（豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸 ・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・グリンピース） サラダ（胡瓜・人参・ごま油） スープ（韮・玉葱・えのき）	胡瓜スティック	りんご蒸しパン	せんべい	御飯・軟飯 マーボー豆腐（豆腐・豚・人参・椎茸・舞茸・長ねぎ・生姜 ・にんにく・ごま油・グリンピース） サラダ（春雨・胡瓜・人参・蒲鉾・ごま油） スープ（韮・玉葱・えのき） もも缶	胡瓜スティック	りんご蒸しパン
21	土	せんべい	おかゆ 豚すき（豚・焼き豆腐・玉葱・人参・椎茸） すまし汁（小松菜・えのき・長ねぎ）	―	せんべい	せんべい	豚すき丼（米・豚・焼き豆腐・玉葱・人参・白滝・椎茸） すまし汁（小松菜・えのき・長ねぎ） プルーン	―	せんべい
23	月	せんべい	おかゆ 胡瓜チャンプル （豚・玉葱・人参・椎茸・豆腐・胡瓜・かつお節） 和え物（納豆・キャベツ・人参・めんつゆ・ごま油・のり） すまし汁（白菜・えのき・万能ねぎ）	人参スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 胡瓜チャンプル（豚・玉葱・人参・椎茸・生姜・生揚げ ・胡瓜・ごま油・マヨドレ・かつお節） 和え物（納豆・キャベツ・人参・めんつゆ・ごま油・のり） すまし汁（白菜・えのき・万能ねぎ） パイン缶	人参スティック	パリパリピザ
24	火	せんべい	おかゆ 鶏肉の照焼（鶏・生姜） サラダ（キャベツ・人参・胡瓜・パイン缶・サラダ油） みそ汁（大根・長ねぎ・白玉ふ）	大根スティック	せんべい	せんべい	御飯・軟飯 鶏肉の唐揚げ（鶏・生姜・サラダ油） サラダ（キャベツ・人参・胡瓜・パイン缶・サラダ油） みそ汁（大根・長ねぎ・白玉ふ） いちご	大根スティック	マシュマロサンド
25	水	せんべい	おかゆ かれいの照焼（かれい） 炒め物（豚・玉葱・人参・もやし・韮） すまし汁（小松菜・えのき）	人参スティック	青のりポテト	せんべい	御飯・軟飯 かれいの照焼（かれい） 炒め物（春雨・豚・玉葱・人参・もやし・韮・ごま油） すまし汁（小松菜・油揚げ・えのき） キウイフルーツ	人参スティック	フライドポテト
26	木	せんべい	ちゃんぽんうどん （うどん・豚・キャベツ・人参・もやし・長ねぎ・豆乳） じゃが芋の煮物（じゃが芋） バナナ	人参スティック	中華粥	せんべい	ちゃんぽんラーメン（中華めん・ごま油・豚・生姜 ・キャベツ・人参・もやし・長ねぎ・干しえび・蒲鉾 ・さつま揚げ・オイスターソース・豆乳） 磯辺揚げ（竹輪・小麦粉・青のり・サラダ油） バナナ	人参スティック	炒飯
27	金	せんべい	おかゆ 豚肉と玉葱の甘辛炒め （豚・もやし・玉葱・人参・エリンギ・えのき） サラダ（豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・のり） スープ（わかめ・小松菜・玉葱）	胡瓜スティック	バナナケーキ	せんべい	御飯・軟飯 豚肉と玉葱の甘辛炒め（豚・もやし・玉葱・人参・エリンギ ・えのき・にんにく・生姜・ごま油・マヨドレ） サラダ（豆腐・水菜・胡瓜・人参・しらす・ごま油・のり・ごま） スープ（わかめ・小松菜・玉葱・ごま油） もも缶	胡瓜スティック	バナナケーキ
28	土	せんべい	おかゆ 中華煮 （豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・白菜・ごま油） スープ（もやし・韮・コーン・ごま油） デザート	―	せんべい	せんべい	中華丼 （米・豚・生姜・人参・玉葱・椎茸・長ねぎ・白菜・ごま油） スープ（もやし・韮・コーン・ごま油） デザート	―	源氏パイ
30	月	せんべい	おかゆ つくね焼き（鶏・豆腐・玉葱・人参・椎茸・生姜・パン粉） 和え物（小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ缶・ごま油） みそ汁（韮・玉葱・えのき）	人参スティック	プリン	せんべい	御飯・軟飯 中華風つくね焼き（鶏・豆腐・玉葱・人参・椎茸・生姜 ・パン粉・オイスターソース・ごま油） 和え物（小松菜・もやし・人参・胡瓜・ツナ缶・ごま油） みそ汁（韮・玉葱・えのき） パイン缶	人参スティック	プリン
31	火	せんべい	おかゆ 洋風煮（豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ ・にんにく・大豆・サラダ油・ケチャップ） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油） スープ（セロリ・玉葱・しめじ）	胡瓜スティック	せんべい	せんべい	キーマカレー（米・豚・人参・玉葱・ピーマン・エリンギ ・にんにく・大豆・サラダ油・カレールウ） サラダ（キャベツ・胡瓜・人参・干しぶどう・サラダ油） スープ（セロリ・玉葱・しめじ） オレンジ	胡瓜スティック	きな粉クッキー

後期は・・・基本的に薄味で素材の味を中心とします。
バナナくらいの固さが目安となります。
カミカミごっくん、手づかみも積極的に行っていきます。
おやつも始まります。

完了期は・・・幼児食にあがる為のステップの時期。
使える食材や調味料がぐんと増えてきます。
揚げ物もです！
ミルクや母乳から少しずつ離れて食事をメインにしていきましょう。

ひな祭り

ひな祭りは平安時代の「流し雛」という風習に由来しており、江戸時代には「ひな人形を飾って祝う日」として定着しました。華やかな料理が用意されるようになり、お祝いの席にふさわしい料理として、彩りが美しくて春らしいちらし寿司が食べられるようになったそうです。
園では、3日にひな祭りメニューを提供します（完了食のみ）。
桜でんぶやコーン、型抜きした赤い人参に緑の絹さやなど、きれいな色の
具材で飾ります。
どうぞお楽しみに♪

旬の食材　菜の花

黄色の花が可愛らしい菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。
春先に出回り、ビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、便秘予防に効果があります。
苦味があるため、子どもには食べにくいかもしれませんが、甘いごま和えなどにすると食べやすくなりますよ。