

2025年3月ランチメニュー

社会福祉法人晋栄福祉会
幼保連携型認定こども園
城東ちどり保育園

中期食

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	七分粥 カレイのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のスープ	人参粥	かれい	キャベツ,人参 ほうれん草	米 じゃがいも
3	月	七分粥 豆腐のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	南瓜茶巾	豆腐	ブロッコリー きゅうり 人参 たまねぎ	米
4	火	七分粥 タラのやわらか煮 いんげんのやわらか煮 大根のスープ	りんごのコンポート	たら	キャベツ いんげん 人参 大根	米
5	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 ほうれん草のスープ	さつま芋茶巾	豆腐	はくさい,たまねぎ ブロッコリー 人参 ほうれん草	米
6	木	七分粥 ホキのやわらか煮 切干大根のやわらか煮 人参のスープ	きな粉粥	ホキ	ほうれん草 切干大根 いんげん,人参 人参	米
7	金	七分粥 カレイのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 キャベツのスープ	オレンジ寒天	かれい	いんげん じゃがいも,人参 きゅうり 春キャベツ	米
8	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 小松菜のスープ	南瓜粥	豆腐	たまねぎ ブロッコリー 人参 小松菜	米
10	月	七分粥 ホキのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のスープ	にゅうめん	ホキ	たまねぎ じゃがいも,人参 きゅうり 人参	米
11	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 キャベツのスープ	人参粥	豆腐	たまねぎ,人参 ほうれん草 人参 キャベツ	米
12	水	七分粥 タラのやわらか煮 キャベツのやわらか煮 玉ねぎのスープ	オレンジ寒天	たら	ブロッコリー キャベツ 人参 たまねぎ	米
13	木	七分粥 ホキのやわらか煮 白菜のやわらか煮 キャベツのスープ	コーン粥	ホキ	大根,小松菜 はくさい 人参 キャベツ	米
14	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	バナナ	豆腐	たまねぎ,人参 ブロッコリー カリフラワー はくさい	米

日	曜	献立名		使っている主な食材		
		昼食	おやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 南瓜のスープ	ブロッコリー粥	豆腐	たまねぎ,小松菜 はくさい 人参 南瓜	米
17	月	七分粥 カレイのやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 キャベツのスープ	南瓜茶巾	かれい 高野豆腐	ほうれん草 人参,いんげん キャベツ	米
18	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 マカロニのやわらか煮 玉ねぎのスープ	人参粥	豆腐	ブロッコリー グリーンアスパラ,人参 たまねぎ	米 マカロニ
19	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 人参のスープ	にゅうめん	豆腐	はくさい,たまねぎ ほうれん草 人参 人参	米
21	金	七分粥 タラのやわらか煮 いんげんのやわらか煮 ほうれん草のスープ	じゃが芋茶巾	たら	南瓜 いんげん 人参 ほうれん草	米
22	土	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉ねぎのスープ	コーン粥	豆腐	たまねぎ 小松菜 人参 たまねぎ	米
24	月	七分粥 ホキのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 玉ねぎと小松菜のスープ	りんごのコンポート	ホキ	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ 小松菜	米
25	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	キャベツ粥	豆腐	たまねぎ,人参 ブロッコリー 人参 はくさい	米
26	水	七分粥 カレイのやわらか煮 キャベツのやわらか煮 大根のスープ	南瓜茶巾	かれい	たまねぎ,いんげん キャベツ 人参 大根	米 じゃがいも
27	木	七分粥 タラのやわらか煮 切干大根のやわらか煮 南瓜と玉ねぎのスープ	人参粥	たら	ブロッコリー 切干大根 きゅうり,人参 南瓜 たまねぎ	米
28	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 いんげんのやわらか煮 小松菜のスープ	じゃが芋茶巾	豆腐	はくさい,たまねぎ いんげん 人参 小松菜	米
29	土	七分粥 ホキのやわらか煮 白菜のやわらか煮 さつま芋のスープ	ブロッコリー粥	ホキ	たまねぎ,人参 はくさい 人参	米 さつま芋

★食材仕入れの都合で、献立を多少変更することがあります。変更する場合はボード等でお知らせいたします。
★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。
★朝おやつにお菓子とお茶を提供します。

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい	ハイハイ	アンパンマンせんべい