

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

初期食

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	土	つぶし粥 カレイのくたくた煮 じゃが芋のやわらか煮 ほうれん草のスープ	かれい	ほうれん草	米 じゃがいも
3	月	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 人参のつぶし煮 玉ねぎのスープ	豆腐	人参 たまねぎ	米
4	火	つぶし粥 タラのやわらか煮 キャベツのとろとろ煮 大根のスープ	たら	キャベツ 大根	米
5	水	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーのとろとろ煮 ほうれん草のスープ	豆腐	ブロッコリー ほうれん草	米
6	木	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 ほうれん草のつぶし煮 人参のスープ	ホキ	ほうれん草 人参	米
7	金	つぶし粥 カレイのやわらか煮 胡瓜のとろとろ煮 キャベツのスープ	かれい	きゅうり 春キャベツ	米
8	土	つぶし粥 豆腐のとろとろ煮 玉ねぎのくたくた煮 小松菜のスープ	豆腐	きゅうり 小松菜	米
10	月	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 胡瓜のつぶし煮 人参のスープ	ホキ	きゅうり 人参	米
11	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 キャベツのスープ	豆腐	ほうれん草 キャベツ	米
12	水	つぶし粥 タラのつぶし煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉ねぎのスープ	たら	ブロッコリー たまねぎ	米
13	木	つぶし粥 ホキのやわらか煮 人参のとろとろ煮 キャベツのスープ	ホキ	人参 キャベツ	米
14	金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーのとろとろ煮 白菜のスープ	豆腐	ブロッコリー はくさい	米

日	曜	献立名 昼食	使っている主な食材		
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
15	土	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のくたくた煮 南瓜のスープ	豆腐	はくさい 南瓜	米
17	月	つぶし粥 カレイのやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 キャベツのスープ	かれい	ほうれん草 キャベツ	米
18	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 アスパラのくたくた煮 玉ねぎのスープ	豆腐	グリーンアスパラ たまねぎ	米
19	水	つぶし粥 豆腐のくたくた煮 白菜のやわらか煮 人参のスープ	豆腐	はくさい 人参	米
21	金	つぶし粥 タラのとろとろ煮 南瓜のつぶし煮 ほうれん草のスープ	たら	南瓜 ほうれん草	米
22	土	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 小松菜のくたくた煮 玉ねぎのスープ	豆腐	小松菜 たまねぎ	米
24	月	つぶし粥 ホキのやわらか煮 キャベツのくたくた煮 人参のスープ	ホキ	キャベツ 人参	米
25	火	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 ブロッコリーのやわらか煮 白菜のスープ	豆腐	ブロッコリー はくさい	米
26	水	つぶし粥 カレイのとろとろ煮 キャベツのやわらか煮 大根のスープ	かれい	キャベツ 大根	米
27	木	つぶし粥 タラのやわらか煮 ブロッコリーのつぶし煮 南瓜のスープ	たら	ブロッコリー 南瓜	米
28	金	つぶし粥 豆腐のつぶし煮 玉ねぎのくたくた煮 小松菜のスープ	豆腐	たまねぎ 小松菜	米
29	土	つぶし粥 ホキのとろとろ煮 白菜のやわらか煮 さつま芋のスープ	ホキ	はくさい	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。