



3月 幼児食献立表



育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	水	オレンジ オムライス 野菜サラダ もずくスープ	鶏肉(卵)	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン えのき茸 ねぎ	16	木	オレンジ 雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼 肉じゃが 白菜のみそ汁	白米 雑穀米 マヨネーズ	トマト 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 人参 ねぎ	
	午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋	午後おやつ		豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖		
2	木	りんご ご飯 魚のオランダ揚げ ひじき炒め 厚揚げのみそ汁	白身魚 ハム 厚揚げ	白米 てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー 人参 にら 白菜 ねぎ	17	金	お弁当会			
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	卵 牛乳	食パン バター 砂糖	午後おやつ		もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉 砂糖		
3	金	ピーチ缶 ちらし寿司 唐揚げチキン アーサ汁	卵 桜でんぶ 鶏肉 アーサ 絹豆腐	白米	椎茸 人参 絹さや トマト ねぎ	18	土	卒園式(お弁当)			
	午後おやつ	ひなあられ ソフールヨーグルト	ヨーグルト	ひなあられ	午後おやつ						
4	土	バナナ ジュシー 春雨サラダ 鶏汁	ツナ缶 ひじき ハム 鶏肉	白米 春雨 こんにゃく	人参 にら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	20	月	りんご ご飯 ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ ポイルウインナー	鶏肉 じゃが芋	白米 玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー コーン トマト	
	午後おやつ	動物ビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット	午後おやつ		ちんすこう 牛乳	ウインナー 牛乳	ラード 砂糖 黒糖		
6	月	りんご ひき肉カレー 大根サラダ 卵スープ	豚ミンチ ツナ缶 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 南瓜 大根 胡瓜 コーン ねぎ	22	水	バナナ ご飯 揚げ魚のソースあえ 胡瓜とわかめの酢の物 ゆし豆腐	白身魚 ワカメ シラス ゆし豆腐	白米 胡瓜 ねぎ	
	午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	午後おやつ		さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 バター		
7	火	ピーチ缶 もちきびご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	サバ ちきあぎ	もちきび 白米	ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 キャベツ しめじ	23	木	オレンジ 三枚肉そば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	沖縄そば ほうれん草 人参 金時豆 砂糖 黒糖	
	午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ	午後おやつ		ジュシーおにぎり 小魚	ひじき ツナ缶 小魚	白米 人参 にら		
8	水	バナナ ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	合挽 ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ビーマン 白菜 水菜 りんご 人参 玉ねぎ	24	金	りんご タコライス 南瓜の煮物 冬瓜スープ	合挽 チーズ アーサ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト 南瓜 冬瓜	
	午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米	午後おやつ		チーズサブ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX		
9	木	オレンジ ご飯 鮭の西京焼き クープイリチー ゆし豆腐	鮭 昆布 ベーコン ゆし豆腐	白米 こんにゃく	トマト 人参 にら ねぎ	25	土	新年度準備(お弁当)			
	午後おやつ	たご焼き風ポテトボール 牛乳	牛乳	じゃが芋	青のり		午後おやつ				
10	金	りんご ご飯 ユウリンチー 小松菜の和え物 ソーメン汁	鶏肉 ちくわ	白米	長ネギ 小松菜 人参 ねぎ	27	月	ヨーグルト あえ マカロニサラダ 白菜スープ	豚ミンチ マカロニ マヨネーズ	白米 じゃが芋 マカロニ 白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース		午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	
11	土	バナナ 小松菜チャーハン サラダ 白菜のみそ汁	ウインナー ツナ缶 厚揚げ	白米	小松菜 人参 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ	28	火	オレンジ ふりかけご飯 レバーの唐揚げ ナムル なめこ汁	豚レバー 絹豆腐	白米 ふりかけ コーン ほうれん草 人参 もやし なめこ ねぎ	
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン ジャム バター	
13	月	オレンジ もずく丼ぶり ポテトサラダ ワカメのみそ汁	もずく 豚ミンチ ワカメ	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 りんご しめじ ねぎ	29	水	バナナ ご飯 チキンのマーレード焼き 人参しりしり 大根のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	マーレードジャム ブロッコリー 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ	
	午後おやつ	サーターアタダギー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP	午後おやつ		プリン クラッカー	プリン	クラッカー		
14	火	りんご チーズバーガー 野菜サラダ オニオンスープ	合挽 卵 チーズ	パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ	30	木	りんご 玄米ご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め うどん汁	白身魚 豚肉 木綿豆腐 ナルト	白米 玄米 マヨネーズ トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 にら 長ネギ	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	午後おやつ		ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖		
15	水	バナナ 麦ご飯 魚フライタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白身魚(卵) しらす 油揚げ	白米 押し麦 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 胡瓜 大根 ねぎ	31	金	新年度準備(お弁当)			
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	砂糖 黒糖 小麦粉 BP 油	午後おやつ						

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 21日(火)は春分の日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。



3月 離乳食 献立表



令和5年

育心保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食から)	
1	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 つぶし野菜サラダ オニオンスープ 果物 軟飯 鶏肉のミルク煮 野菜サラダ オニオンスープ 果物	人参チーズ パンケーキ	
2	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 果汁 全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物	南瓜サンド	
3	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し トマトペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしトマトあえ 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 トマトあえ 豆腐のすまし汁 果物	バナナパンケーキ	
4	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 野菜スープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋マッシュ 鶏汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 鶏汁 果物	鶏おじや 野菜スープ	
6	月	初期 中期 後期	つぶし粥 ミルク煮ペースト 大根すり流し 南瓜スープ 果汁 全粥 つぶしミルク煮 つぶし大根サラダ 南瓜スープ 果物 軟飯 ミルク煮 大根サラダ 南瓜スープ 果物	南瓜おやき	
7	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 人参きんぴら キャベツのみそ汁 果物	バナナパンケーキ	
8	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 つぶし白菜サラダ ワカメスープ 果物 軟飯 鶏肉のトマト煮 白菜サラダ ワカメスープ 果物	みそおにぎり	
9	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁 全粥 魚のつぶしトマト煮 南瓜煮物 ゆし豆腐 果物 軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物	南瓜おやき	
10	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ すましスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 小松菜のつぶしあえ ソーメン汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 小松菜の和え物 ソーメン汁 果物	りんごパンケーキ	
11	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し サラダマッシュ 白菜スープ 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしサラダ 白菜のみそ汁 果物 軟飯 魚と野菜の煮物 サラダ 白菜のみそ汁 果物	トマトおじや 野菜スープ	
13	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ みそ汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ みそ汁 果物	じゃが芋おやき	
14	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト オニオンスープ 全粥 ささみのつぶし野菜煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物 軟飯 ささみの野菜煮 サラダ オニオンスープ 果物	鮭おにぎり	
15	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ 果汁 全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし和え物 大根のみそ汁 果物 軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁 果物	にゅうめん	
16	木	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋マッシュ 白菜スープ 果汁 全粥 鮭とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物 軟飯 鮭のトマト煮 じゃが芋の煮物 白菜のみそ汁 果物	鮭おじや 野菜スープ	
17	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物	蒸しパン	
18	土	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜の煮物 人参ペースト オニオンスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ 果物 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 果物	おじや キャベツスープ	
20	月	初期 中期 後期	つぶし粥 ミルク煮ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 じゃが芋のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物 軟飯 じゃが芋のミルク煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 果物	りんごパンケーキ	
22	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁 全粥 魚のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ ゆし豆腐 果物 軟飯 魚の煮つけ ワカメと胡瓜の和え物 ゆし豆腐 果物	ふかし芋	
23	木	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草あえすり流し すましスープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし野菜煮 ほうれん草のつぶしあえ つぶしうどん汁 果物 軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁 果物	ツナおじや ほうれん草スープ	
24	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 冬瓜スープ 果汁 全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ 果物 軟飯 鶏肉のくず煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ 果物	りんごパンケーキ	
25	土	 新年度準備(お弁当) 			
27	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 白菜スープ 果汁 全粥 鶏肉の野菜煮 マカロニつぶしサラダ 白菜スープ ヨーグルトあえ 軟飯 鶏肉の野菜煮 マカロニサラダ 白菜スープ ヨーグルトあえ	じゃが芋おやき	
28	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 全粥 魚のつぶし煮 つぶしナムル 豆腐のみそ汁 果物 軟飯 魚の煮つけ ナムル 豆腐のみそ汁 果物	豆腐パンケーキ	
29	水	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 人参ペースト 大根スープ 果汁 全粥 豆腐のつぶし野菜煮 人参つぶし煮 大根のみそ汁 果物 軟飯 豆腐の野菜煮 人参しりしり 大根のみそ汁 果物	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
30	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト すましスープ 果汁 全粥 魚のトマトつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 うどん汁 果物 軟飯 魚のトマト煮 人参いり豆腐 うどん汁 果物	りんごパンケーキ	
31	金	 新年度準備(お弁当) 			

※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 21日(火)は春分の日でお休みです。