

3月 幼児食献立表

育心こども園・美童保育園
栄養士 照屋惠美

令和7年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物 緑	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	土		おゆうぎ会				17	月	みかん	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
										南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
										ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
3	月	いちご	✿ ひなまつりメニュー ✿				18	火	バナナ	ご飯		白米	
			ひなまつりちらし寿司	卵 ツナ缶	白米	れんこん 椿 茜 入参 緹さや				魚の西京焼き	白身魚		トマト
			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー				クーブリチー	刻み昆布 豚肉 大豆		人参 にら
			豆腐のすまし汁	絹豆腐		ほうれん草				冬瓜のすまし汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ
4	火	バナナ	麦ご飯	白米 押し麦			19	水	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	
			はんべんチーズフライ	はんべん チーズ 卵	小麦粉 パン粉	トマト				豚肉 卵	小麦粉 パン粉	トマト	
			ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆		人参 にら				マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 コーン みかん缶	
			すまし汁			大根 ほうれん草				なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
5	水	パイン	バースディケーキ	ケーキ			21	金	パイン	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			野菜ジュース			野菜ジュース				ナムル			もやし ほうれん草 人参
			もちきびご飯	白米 もちきび						金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー							
			きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜							
			白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ							
6	木	オレンジ	ちんすこう		ラード 砂糖 黒糖		22	土	パナナ	ジューーおにぎり	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら
			牛乳	牛乳						小魚	小魚		
			小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶						小松菜チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 コーン
			ポテトフライ		ポテトフライ					野菜サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト
			鮭おにぎり	鮭	白米					白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ
7	金		お弁当会 (お別れ遠足)				24	月	オレンジ	動物ビスケット		ビスケット	
			牛後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク				ブルーン 牛乳	牛乳	ブルーン	
8	土	バナナ	ジューシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら	25	火	りんご	タコライス	合挽 チーズ	白米	
			胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜				南瓜コロッケ		玉ねぎ 長ネギ	
			豚汁	豚肉		大根 ごぼう 人参 ねぎ				アーサ汁	アーサ		小松菜 人参
			牛後おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒				マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール	
				牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
10	月	りんご	チキンカレーライス	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	26	水	バナナ	ご飯		白米	
			大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン				魚フライタルタルソース	白身魚 卵	小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ コーン
			卵スープ	卵		ねぎ				かみかみあえ	サキイカ		キャベツ 人参 胡瓜
			牛後おやつ	メロンパンスコーン	卵	バター 砂糖 ケーキMIX				大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
				牛乳	牛乳					せんべい チーズ	チーズ		せんべい
11	火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		27	木	みかん	牛乳			
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン				ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	白米	
			人参しりしり	ワインナー 卵		人参 玉ねぎ 小松菜				ボイルワインナー	ワインナー		じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー
			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ				野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
			牛後おやつ	揚げパン	きなこ	パン 砂糖				プリン	プリン		
				牛乳	牛乳					クラッカー		クラッカー	
12	水	パイン	ミーストバゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン	28	金	オレンジ	ご飯		白米	
			フレンチサラダ			キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜				サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ
			ワカメスープ	ワカメ		えのき茸				豆腐チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐		キャベツ 人参 玉ねぎ
			牛後おやつ	みそおにぎり	ツナ缶	白米 砂糖				ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
				小魚	小魚					おやつパン		菓子パン	
13	木	みかん	ご飯		白米		29	土					
			パンバーク	合挽 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 コーン							
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト							
			オニオングースト			玉ねぎ 人参 パセリ							
			牛後おやつ	バナナケーキ	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX							
				牛乳	牛乳								
14	金	オレンジ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	31	月					
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参							
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜							
			牛後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖							
				牛乳	牛乳								
15	土		卒園式の為お弁当になります										

※ 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。
※ 20日(月)が春分の日でお休みです。