

3月 幼児食献立表

育心こども園・美童保育園
栄養士 照屋恵美

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 南瓜サラダ ゆし豆腐	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ ゆし豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 南瓜 レーズン ねぎ
									午後おやつ	アガラサー 牛乳		強力粉 黒糖 重曹	
3	月	いちご	ひなまつりメニュー	卵 ツナ缶 鶏肉 絹豆腐	白米	れんこん 椎茸 人参 絹さや ブロッコリー ほうれん草	18	火	バナナ	ご飯 魚の西京焼き クーブイリチー 冬瓜のすまし汁	白身魚 刻み昆布 豚肉 大豆 ワカメ	白米	トマト 人参 にら 冬瓜 ねぎ
		午後おやつ	マシュマロクラッカー カルピス		マシュマロ クラッカー カルピス				午後おやつ	おやつパン 牛乳		菓子パン	
4	火	バナナ	麦ご飯 はんぺんチーズフライ ひじき炒め すまし汁	はんぺん チーズ 卵 ひじき 豚肉 大豆	白米 押し麦 小麦粉 パン粉	トマト 人参 にら 大根 ほうれん草	19	水	オレンジ	ふりかけご飯 豚カツ マカロニサラダ なめこ汁	豚肉 卵 絹豆腐	白米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	トマト 人参 にら みかん缶 なめこ ねぎ
		午後おやつ	野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース			午後おやつ	ヨーグルトパフェ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 生クリーム	ウエハース	みかん缶 パイン缶
5	水	パイナップル	もちきびご飯 サバのゆかり焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米 もちきび	ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 白菜 しめじ ねぎ	21	金	パイナップル	三枚肉そば ナムル 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 金時豆	沖縄そば 砂糖 黒糖	ねぎ もやし ほうれん草 人参
		午後おやつ	ちんすこう 牛乳		ラード 砂糖 黒糖				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
6	木	オレンジ	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 ツナ缶	うどん ポテトフライ	玉ねぎ 長ネギ 小松菜 人参	22	土	バナナ	小松菜チャーハン 野菜サラダ 白菜のみそ汁	ウインナー ツナ缶 厚揚げ	白米	小松菜 コーン 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ
		午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米				午後おやつ	動物ビスケット ブルー牛乳		ビスケット	ブルー牛乳
7	金		お弁当会 (お別れ遠足)				24	月	オレンジ	タコライス 南瓜コロッケ アーサ汁	合挽 チーズ アーサ	白米 南瓜コロッケ	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト ねぎ
		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		コーンフレーク	レーズン			午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター	
8	土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 豚肉	白米 大根 ほうれん草 人参 ねぎ	人参 にら 胡瓜 大根 ほうれん草 人参 ねぎ	25	火	りんご	ご飯 ユウリンチー 小松菜の和え物 ゆし豆腐	鶏肉 ちくわ ゆし豆腐	白米	長ネギ 小松菜 人参 ねぎ
		午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒				午後おやつ	バナナ ジョア			バナナ
10	月	りんご	チキンカレーライス 大根サラダ 卵スープ	鶏肉 ツナ缶 卵	白米 じゃが芋 大根 胡瓜 コーン ねぎ	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 胡瓜 コーン ねぎ	26	水	バナナ	ご飯 魚フライタルタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白身魚 卵 サキイカ 油揚げ	白米 小麦粉 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
		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	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		せんべい
11	火	バナナ	玄米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 人参しりしり キャベツのみそ汁	鮭 ウインナー 卵 油揚げ	白米 玄米 マヨネーズ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	27	木	みかん	ご飯 ホワイトシチュー ポイルウインナー 野菜サラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス 胡瓜 トマト
		午後おやつ	揚げパン 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖				午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	
12	水	パイナップル	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 キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜 えのき茸	28	金	オレンジ	ご飯 サバのおろし煮 豆腐チャンプルー ソーメン汁	サバ ポーク缶 木綿豆腐 ソーメン	白米	大根 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米 砂糖				午後おやつ	おやつパン 牛乳		菓子パン	
13	木	みかん	ご飯 パンパーク 野菜サラダ オニオンスープ	合挽 卵 マヨネーズ	白米 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ	29	土	新年度準備の為(給食なし)				
		午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	バナナ							
14	金	オレンジ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 小松菜	31	月	新年度準備の為(給食なし)				
		午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖								
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。