



令和4年 3月 幼児食 予定献立表



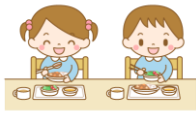
まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	火	雑穀御飯 油味噌 きびなご磯から揚げ 野菜の納豆和え さつま芋と玉葱の味噌汁 オレンジ	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 そうめん	豚バラ肉 きびなご 白身魚 あおりの粉 挽きわり納豆 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 ねぎ オレンジ	丸ごと食べるきびなごは 幼児期の成長に必要な カルシウムがたくさん。 積極的に食べましょう。
2	水	ポークカレー 甘酢セロリー しいたけの卵スープ りんご	黒糖アガラサー ミルク	米 ジャガ芋 黒糖	豚肉 卵 かつお節 牛乳 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロccoli しめじ りんご セロリー 乾しいたけ ねぎ レーズン	保育園のカレーライスは 大量に作るので うま味がたくさんで 美味しいです。
3	木	雛ちらし寿司 えび天ぷら 大根とチキンの煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	ひなあられ いちご カルピス	米 白ごま 小麦粉 花麩 ゼリー ひなあられ カルピス	きざみのり 鶏挽き肉 卵 桜でんぶ 海老 白身魚 鶏もも肉 かつお節	胡瓜 乾しいたけ 人参 大根 れんこん いんげん みつば いちご	楽しいひな祭り。 桃の節句ともいいです。 行事食を準備しました。 楽しく食べて下さいね。
4	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き からし菜麩ちゃんぶるー 豆腐の味噌汁 ブルー	ヨーグルトパフェ	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 車ふ コーンフレーク グラノーラ	豚肉 卵 ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく からし菜 人参 キャベツ 生しいたけ ねぎ ブルー パナナ パイン缶 みかん缶	豚肉の照り焼きは お弁当の一品にも おすすめです。
5	土	ソース焼きそば 胡瓜とワカメの和え物 きのこの味噌汁 みかん	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおりの粉 わかめ しらす干し かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 えのき しめじ 白菜 みかん	保育園の焼きそばは 色々な野菜を使い 作っています。
7	月	タコライス 南瓜甘煮 わかめすまし汁 オレンジ	豆乳牛乳くすもち 小魚 麦茶	米 芋くず タビオカ粉 はったい粉	合挽き肉 ピザチーズ わかめ かつお節 調製豆乳 加工牛乳 カエリ	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 オレンジ	もはや沖縄料理？の タコライス。 食べやすく みんな大好きです。
8	火	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 五日きんぴらごぼう 厚揚げと大根の味噌汁 グレップフルーツ	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま	白身魚 ひじき 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 卵	ごぼう 人参 大根 糸こんにゃく ねぎ グレップフルーツ 菜の花 玉葱 赤ピー ホールコーン缶 りんごジュース	カレーの香りは 魚が苦手でも 食べやすくします。 味変にもなりますよ。
9	水	沖縄そば 春きゃべつとカリカリじゃこ りんご	ツナマヨおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 白ごま 米 マヨネーズ	豚肉 かつお節 かまぼこ カエリ きざみのり ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ キャベツ いんげん りんご	そろそろ葉が柔らかい 春キャベツが出回ります さっと茹でて好みの ドレッシングと加わら たっぷりのカエリ(小魚) をトッピングしました。
10	木	雑穀御飯 さんま梅煮 筑前煮 青菜の味噌汁 いちご	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 コッパパン	さんま 白身魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	梅干し ごぼう 人参 れんこん水煮 乾しいたけ 切こんにゃく 小松菜 えのき いちご	骨ごと食べる さんまの梅煮は 調理にお酢と梅干しの 酸味を利用しています。
11	金	雑穀御飯 味付けのり 鶏のケチャップ煮 ジャーマンポテト 白菜の味噌汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	味付けのり 鶏もも肉 ベーコン かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 ピーマン 白菜 人参 舞茸 りんご	ケチャップ煮は シナモンやナツメグと ローリエを使って 風味豊かにしています。
12	土	豚肉生姜焼き丼 大根の和え物 もずくのかき卵汁 パナナ	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	豚肉 ツナ缶 おきなわもずく 卵 かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 パナナ	今日は 食欲がわきやすい 丼ぶりを用意しています
14	月	雑穀御飯 鯖の照り焼き 野菜イリチー わかめのみそ汁 ブルー	麩△麩△ ミルク	米 もちきび 押麦 車ふ 生クリーム	さば 白身魚 豚肉 わかめ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	生姜 キャベツ 人参 島人参 いんげん 玉葱 えのき ブルー	大人気の麩△麩△ 麩ちゃんぶるーの 車麩を使った おやつです！
15	火	とうもろこし御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソテー かき卵のみそ汁 りんご	アメリカンドック ミルク	米 もちきび 小麦粉 ホットケーキミックス	ソーキ骨 豚肉 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ウインナー 牛乳 ミルク	ホールコーン缶 玉葱 セロリー にんにく ブロッコリー 人参 しめじ ねぎ りんご マーマレード	ソーキを煮込んで マーマレードで味付け して子供たちの 好きな感じにしました

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和4年 3月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	水	クファージュシー 厚揚げ豆腐の煮付け 野菜とツナのをえ物 豚汁 バナナ	レバーペーストサン ド フルーツ野菜ジュ ース	米 冷)里芋 食パン 生クリーム	豚肉 ひじき 厚揚げ豆腐 ツナ缶 かつお節 煮干し 鶏レバー	乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 キャベツ ホールコーン缶 ごぼう 玉葱 バナナ セロリー	幼児期に必要な 栄養素が豊富なレバー 今日はレバーサンドに して食べやすく しました
17	木	発芽玄米御飯 味付けのり 豚肉のブルーン炒め ポテトサラダ あさり味噌汁 いちご	型抜きクッキー ミルク	米 発芽玄米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	味付けのり 豚肉 茹で卵 殻付あさり 絹ごし豆腐 かつお節 卵 ミルク	玉葱 ブルーン 赤ピーマン 人参 胡瓜 ねぎ いちご	あさりの殻、上手に はずせるかな？ 楽しいですよ！
18	金	黒米ごはん 魚天ぷら 千切りイリチー 中味汁 みかん	さつま芋ぜんざい 小魚	米 黒米 小麦粉 黒糖 押麦 さつま芋	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 金時豆 カエリ	切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく 生姜 ねぎ みかん	年長組さんに 向けての 卒園おめでとう メニューです おめでとうございます
19	土	卒園式 (お弁当)	タンナファクルー ミルク				卒園 おめでとうございます。
22	火	雑穀御飯 ホワイトシチュー ハニートマト ほうれん草のすまし汁 バナナ	かまぼこおにぎり 麦茶	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 はちみつ	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク ミルク かつお節 魚のすり身 卵	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ トマト パセリ ほうれん草 バナナ 梅干し ごぼう いら	具がたっぷり ホワイトシチューは みんなが大好きな料理。 ちゃんと副菜のトマトも 食べてね。
23	水	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き タマネーちゃんぶるー そうめんすまし汁 いちご	南瓜天ぷら ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ そうめん 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ ねぎ いちご 南瓜	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも できます。
24	木	カレーうどん にがな白和え グレープフルーツ	ひじきおにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ ニガナ グレープフルーツ	カレーうどんを 食べる時は 洋服にはねるので 気を付けてね！
25	金	雑穀御飯 鮭の塩焼き きゃべつとしらすの和え物 鶏レバー汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	鮭 しらす干し 鶏レバー 鶏むね肉 煮干し ミルク	キャベツ 胡瓜 にんにく 人参 いら りんご	レバーは豚より鶏の 方が柔らかいです。 食べやすいです。 家でもどうですか？
26	土	親子丼 白菜甘酢漬け わかめの味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 ふ さつま芋	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 白菜 ゆず 果皮、生 グレープフルーツ	一品料理には 野菜料理の副菜を あわせてバランス良く。
28	月	スパゲティーミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスープ オレンジ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 生クリーム 米	合挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー ビーマン トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	スパゲティーミートソース は、人気の献立です。 おかわりどうぞ～
29	火	雑穀御飯 納豆味噌 煮魚 大根イリチー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 いちご	もずく入りヒラヤー チー ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 赤魚 豚肉 煮干し かつお節 おきなわもずく 卵 ミルク	生姜 大根 人参 いら 玉葱 ねぎ いちご	納豆味噌は 栄養満点で子供達も 大好きです。 家庭でも作ってみてね。
30	水	雑穀御飯 豚カツ パパヤーちゃんぶるー アーサ汁 ブルーン	黒糖ちんすこう ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖	豚ヒレ肉 卵 沖縄豆腐 ベーコン 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 青パイイア 人参 いら えのき ブルーン	今年度最後の給食は みんなの大好きな トンカツを 用意しました。
31	木	新年度準備 (お弁当)	クリームパン ミルク				新年度準備の為 お弁当の準備 お願いします。

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和4年3月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 お粥 白身魚の煮魚 野菜のだし煮 さつま芋と玉葱の汁	2 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツジユボナト かつおだし汁	3 お粥 煮魚 大根とチキンのコトコト煮 花麩の汁	4 お粥 豚肉の柔らか煮 からし菜と麩のだし煮 豆腐の汁	5 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え きのこの汁	
	7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜の柔らか煮 わかめの汁	8 お粥 白身魚の煮魚 ひじき煮 豆腐と大根の汁	9 お粥 豚肉と野菜の煮込み 春きゃべつのだし煮 柔らかそば	10 お粥 白身魚の煮魚 鶏肉と人参の煮込み 青菜の汁	11 お粥 鶏肉の柔らか煮 じゃが芋のコトコト煮 白菜の汁	12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 かつおだし汁
	マツジユさつま芋 オレンジ	野菜粥 グレーフルーツ	雑炊 りんご	パン粥 いちご	ヨーグルトリンゴ ベビーせんべい	パン粥 パナナ
	米 ささみ 玉葱 レタス トマト 南瓜 わかめ かつお節 オレンジ さつま芋	米 白身魚 人参 ひじき 豚肉 豆腐 大根 かつお節 グレーフルーツ 玉葱 赤ピーマン ホールコーン缶	米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 キャベツ いんげん ゆで沖繩そば りんご	米 白身魚 鶏もも肉 人参 小松菜 えのき かつお節 いちご 食パン	ヨーグルトリンゴ ベビーせんべい 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ピーマン 白菜 人参 かつお節 りんご グレーンヨーグルト ベビーせんべい	パン粥 パナナ 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 大根 かつお節 パナナ 食パン
	野菜粥 グループ	マツジユさつま芋 りんご	パン粥 パナナ	雑炊 いちご	パン粥 りんご	パン粥 パナナ
14 お粥 白身魚の煮魚 野菜のだし煮 わかめの汁	15 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリーのコトコト煮 しめじの汁	16 お粥 豆腐の煮付け 野菜のだし煮 豚肉と野菜の汁	17 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポテトのコトコト煮 豆腐の汁	18 お粥 煮魚 大根と豚肉のだし煮 かつおだし汁	19 卒園式 (お弁当)	
野菜粥 グループ	マツジユさつま芋 りんご	パン粥 パナナ	雑炊 いちご	金時豆の柔らか煮 みかん	パナナ ベビー菓子	
米 白身魚 キャベツ 人参 島人参 いんげん 豚肉 玉葱 えのき わかめ かつお節 グループ	米 豚肉 玉葱 ブロッコリー 人参 鶏もも肉 しめじ かつお節 りんご さつま芋	米 豚肉 人参 ひじき 豆腐 大根 キャベツ ホールコーン缶 玉葱 冷やし里芋 かつお節 パナナ 食パン	米 豚肉 玉葱 赤ピーマン かつお節 じゃが芋 人参 絹ごし豆腐 いちご	米 白身魚 大根 人参 豚肉 かつお節 みかん 金時豆	パン粥 パナナ	
21	22 お粥 鶏肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 ほうれん草の汁	23 お粥 魚と野菜のだし煮 タマナーと豆腐の煮込み そうめんの汁	24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 うどん汁	25 お粥 鯉の煮魚 きゃべつとしらすのだし煮 鶏レバーの汁	26 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 白菜のコトコト煮 わかめの汁	
野菜粥 パナナ	野菜粥 パナナ	マツジユ南瓜 いちご	ひじき粥 グレーフルーツ	パン粥 りんご	マツジユさつま芋 グレーフルーツ	
米 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 クリームコーン缶 しめじ トマト ほうれん草 かつお節 パナナ	米 白身魚 生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ 沖繩豆腐 豚肉 そうめん かつお節 いちご 南瓜	米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 人参 かつお節 沖繩豆腐 うどん グレーフルーツ ひじき	米 鯉もも肉 玉葱 じゃが芋 人参 かつお節 沖繩豆腐 うどん グレーフルーツ ひじき	米 鯉 キャベツ しらす干し 鶏レバー 鶏むね肉 人参 じゃが芋 かつお節 食パン りんご	米 鶏もも肉 玉葱 人参 グリーンピース冷 白菜 わかめ かつお節 グレーフルーツ さつま芋	
28 お粥 ささみと野菜の煮込み 野菜のだし煮 南瓜とコーンの汁	29 お粥 白身魚の煮魚 大根の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	30 お粥 豚肉の柔らか煮 パパイアと豆腐のだし煮 えのきの汁	31 新年度準備 (お弁当)	子供達は4月に比べると色々な物を食べられる様になり 大きく成長しました。 これからも保育園で、美味しくて楽しい食経験を一緒に しましょう！好き嫌いがなく、何でも食べて病気に 負けない心と体を作りましょう！		
野菜粥 オレンジ	ヨーグルトいちご ベビーせんべい	雑炊 グループ	パナナ ベビー菓子			
米 ささみ 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 クリームコーン缶 かつお節 オレンジ	米 白身魚 大根 人参 豚肉 じゃが芋 玉葱 かつお節 いちご グレーンヨーグルト ベビーせんべい	米 豚レヒ肉 沖繩豆腐 青パパイア 人参 えのき かつお節 グループ	パナナ ベビー菓子			

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



献立担当 キッズランチクラブ

令和4年3月キッズだより

今年度も残りわずかとなりました。1年間の園生活で楽しいたくさんの思い出を作りました。給食でも、いろいろな物を食べられるようになったり、苦手な物も頑張ってお食べたいと成長を感じる場面がたくさんありました。家庭でもたくさん褒めてあげてくださいね！3月は今年度子供達に人気のあった美味しいものをたくさんとり入れています！

3月献立のポイント

*季節の献立 ひな祭りは雛ちらし寿司を予定しています。

*旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。

菜の花のかき揚げ・春キャベツカリカリじゃこ和え・ソーキのオレンジ煮・中味汁にか菜白和え・かまぼこおにぎり・黒糖ちんすこうなど。



今月のおすすめレシピ



コロナ禍でお家時間が増えています！お子さんと一緒に沖縄菓子に挑戦

黒糖ちんすこう 10個分

1個→約120Kcal

ラード 80g ①ボウルにラード・粉黒糖・三温糖を入れて泡立て器で砂糖のザラつきが

粉黒糖 50g 無くなるまでしつこくしっかりと混ぜる。(ここがポイントです)

三温糖 30g ②①に薄力粉をきれいに混ぜ人差し指のような形で10個作る。

薄力粉 120g (丸めて平たい形にしても可愛いですよ！)

③余熱で温めたオーブン200度で15分程焼く。

○朝ごはんをちゃんと食べさせてますか・・・？



忙しい朝は料理に手間をかける時間や栄養面を考える時間が無いですよ

おかずを何種類か作るとか、栄養面をどうこうするとか、

時間がない朝は最低限の栄養素が揃っていればいいと思います、ちょっとご飯・ちょっと野菜、そしてたんぱく質は必ず食べましょう！たんぱく質にはトリプトファンというアミノ酸が含まれていて体温を上げたり、体内時計を調整したり、ストレスを和らげる働きがあります、一日を元気よく過ごすにはたんぱく質が大切です！また、早く起こして少し体を動かして空腹を感じる事も大切です。あっという間に片づく朝ごはんのレシピを紹介します。

*フライパンを使わない簡単フレンチトースト

⇒食パン6枚切り1枚

牛乳1カップ

卵1個

砂糖大さじ2杯

卵を溶いて砂糖と牛乳を加えてフレンチトースト液を作り、

耐熱皿に一口大にカットした食パンとフレンチトースト液を

全体が浸かるように注ぎ15分程置いてしっかりと染み込ませて

トースターで10～15分程焼き、こんがり焼き色をつける。

更にもっと時短に・・・忙しい朝は時短より手間をかけない。例えばなるべく切らずたくさんの道具を使わず、多少時間をかけても手間はかけないがポイント

*超簡単朝ごはん

⇒プレーンヨーグルト(無糖)80g・バナナ1/2本・コーンフレークかグラノーラ大さじ1杯
砂糖やジャム等の甘味ではなく果物やコーンフレークまたはグラノーラで補いましょう。

朝食作りは頑張り過ぎず続けることが大切です。朝何かを食べる習慣は幼児期につけましょう。