



# 令和5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	水	胚芽ロールパン チキンと野菜のポトフ マカロニサラダ りんご	ゆかりおにぎり チーズ 豆乳	胚芽ロールパン じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 ウインナー レッドキドニー缶 ツナ缶 プロセスチーズ 調製豆乳	キャベツ 大根 人参 玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 りんご ゆかり粉	蛋白質もビタミン もたっぷりポトフ 食べやすいので 朝食にもおすすめ です
2	木	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 豆腐ちゃんぶるー 里芋のみそ汁 たんかん	菜の花かき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 冷) 里芋 小麦粉	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵	えのき ねぎ キャベツ にんじん いら 玉葱 みかん 菜の花 ホールコーン缶 りんごジュース	少し苦みのある 菜の花ですが りんごジュース との組み合わせで 食べやすく!
3	金	雛ちらし寿司 魚天ぷら 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 ふ 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 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	ひな祭りの 行事食、春を感じ ながら食べてね
4	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め カットトマト 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	シリアルミルク	米 もちきび 押麦 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ しめじ トマト ねぎ バナナ	みそ味の野菜炒め は好きでお野菜が たくさん食べれ ます
6	月	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 たんかん	野菜とチーズのケー クサレ ミルク	米 小麦粉	きざみのり 卵 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し ウインナー ミルク プロセスチーズ	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ほうれん草 えのき ホールコーン缶 みかん 玉葱 パセリ	ケーキサレとは フランス語で 塩味のケーキの 事です
7	火	雑穀御飯 煮魚 白菜炒め さつま芋の味噌汁 バナナ	フランスラスク ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 フランスパン 食パン	赤魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 白菜 人参 たけのこ水煮 生しいたけ 玉葱 ねぎ バナナ	フランスパン カミカミ! 噛む力を強く します
8	水	沖縄そば 大根サラダ りんご	シマナージュシー	ゆで沖縄そば ごまドレッシング 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 豚肉	玉葱 人参 ねぎ 大根 二十日大根 胡瓜 りんご 乾しいたけ からし菜	方言でシマナー 何か分かりますか? からし菜の事です
9	木	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 カラフル酢の物 豚汁 ブルー	黒糖バナナヨーグル ト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 白ごま 冷) 里芋 黒糖 胚芽クラッカー	カエリ 沖縄豆腐 鶏挽き肉 あおのり粉 卵 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト	人参 乾しいたけ 胡瓜 大根 赤ピーマン ごぼう 黄ピーマン 玉葱 ブルー バナナ	不足がちな カルシウム、 大好きな佃煮で 補います
10	金	発芽玄米御飯 味付けのり 豚肉のブルー炒め ポテトサラダ あさり味噌汁 たんかん	お誕生ケーキ ミルク	米 発芽玄米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ	味付けのり 豚肉 茹で卵 殻付あさり 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 ブルー 赤ピーマン 人参 胡瓜 ねぎ みかん	3月生まれのお友達 お誕生日 おめでとうございます
11	土	雑穀御飯 パンフキンシチュー スティック胡瓜 わかめのすまし汁 バナナ	玄米棒 チーズ ココア	米 もちきび 押麦 じゃが芋 はちや米	鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ ミルク	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ 胡瓜 ねぎ バナナ	南瓜はビタミンが 豊富です 病気に負けない 元気な体を作り ます
13	月	チキンカレー 甘酢大根 しいたけの卵スープ オレンジ	型抜きクッキー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	生姜 人参 セロリー 玉葱 りんご グリーンピース冷 大根 乾しいたけ オレンジ	保育園のカレーライ スは大量に作るの で色々な食材のダシ がでて美味しく 仕上がります
14	火	雑穀御飯 鯖塩焼き からし菜の白和え いなむどうち バナナ	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 白ごま 食パン	さば 白身魚 沖縄豆腐 ツナ缶 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 調製豆乳	生姜 からし菜 人参 大根 切こんにゃく 乾しいたけ ねぎ バナナ いちごジャム	沖縄料理の イナムドゥッチ 具沢山で白みそ味の 味噌汁です
15	水	雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 胡瓜とみかんの和え物 ゆじどうち味噌汁 りんご	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚レバー 豚肉 わかめ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 みかん缶 ねぎ りんご	レバーを焼肉の タレで炒めると 食べやすくなります

\*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5年 3月 幼児食 予定献立表



まどか保育園



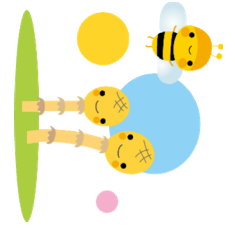
日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 麩いりちー もずくの味噌汁 バナナ	揚げパン 豆乳	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 車心 コッペパン	白身魚 卵 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	らっきょう 甘酢漬 キャベツ 人参 にら ねぎ バナナ	簡単な沖縄料理の 麩イリチー 麩と卵のコンビが 最高です
17	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き ひじきサラダ 小松菜としめじの味噌汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ マヨネーズ 白ごま オートミール マシュマロ 黒ごま コーンフレーク	豚肉 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 人参 ホールコーン缶 赤ピーマン 小松菜 しめじ みかん	ひじき炒めではなく サラダで頂く ひじきも美味しい ですよ
18	土		まんじゅう ミルク				卒園 おめでとうございます
20	月	タコライス 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 バナナ	麩△麩△ ミルク	米 車心 生クリーム	合挽き肉 ピザチーズ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 バナナ	保育園で人気の おやつ麩△麩△ 卒園しても 忘れないでね!
22	水	雑穀御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソテー 白菜の味噌汁 たんかん	パンプキンサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン マヨネーズ	ソーキ 豚肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ ミルク	玉葱 セロリー にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 みかん 南瓜	骨付き肉ソーキ 上手に食べれる かな?
23	木	雑穀御飯 魚のみぞれかけ 人参シリシリ 根菜の味噌汁 りんご	黒糖くずもち ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖 芋くず タビオカ粉	白身魚 豚肉 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し きなこ ミルク	大根 人参 玉葱 にら ごぼう れんこん ねぎ りんご	一年中ある人参 ですが、今の時期 が旬です。 甘味があって 美味しいですよ!
24	金	赤飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 中味汁 たんかん	ピーチケーキ ミルク	米 もち米 黒ごま 黒糖 小麦粉	あずき ゆで小豆缶詰 鮭 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 卵 プレーンヨーグルト ミルク	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ みかん 黄桃缶	美味しかった 保育園の給食 忘れないでね!
25	土	ソース焼きそば スティック甘酢 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルー	ツナマヨおにぎり 麦茶	茹で中華めん じゃが芋 米 マヨネーズ	豚肉 あおりのり粉 煮干し かつお節 ツナ缶 味付けのり	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 大根 胡瓜 ブルー	保育園の ソース焼きそばは たっぷり野菜を 使ってます
27	月	うちんライス ドライカレー ゆで卵 大根のすまし汁 ヨーグルトみかん	スティックパイ りんご ミルク	米 はちみつ パイシート	合挽き肉 鶏レバー 茹で卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 大根 生しいたけ ねぎ みかん缶 りんご	汁気のない ドライカレー 野菜のうま味がでて 美味しいですよ
28	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き ピーマンソテー ワカメと絹豆腐の味噌汁 バナナ	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ さつま芋 タビオカ粉	白身魚 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 もやし ピーマン 黄ピーマン バナナ	魚の味噌マヨ焼きは お弁当の 一品にもおすすめ
29	水	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ 南瓜コーンスープ りんご	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ ごまドレッシング 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 セロリー パセリ ピーマン りんご トマトホール缶 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶	大好きな ミートスパゲティー おかわりどうぞ~
30	木	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 野菜イリチー もずくの味噌汁 バナナ	ぜんざい せんべい	米 もちぎび 押麦 黒糖 さつま芋 カルシウムせんべい	鮭 プレーンヨーグルト 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 いんげん えのき ねぎ バナナ	今年度最後の給食です 色々な食事を 食べられるように なり、たくさん成長 しました(^_^)
31	金	新年度準備	菓子パン ミルク				今日は 新年度準備です

\*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5年3月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>この一年子供たちは、たくさんの食材を食べて心も体も大きく成長しました、酸っぱい時、甘い時色々な味覚も経験しました、酸っぱい時、甘い時苦い時の表情もとてもかわいかったです今月は春の食材、楽しみましょうね！</p> 					
6 お粥 豆腐と野菜の煮込み ほうれん草のだし煮 えのきの汁	7 お粥 煮魚 白菜の煮込み さつま芋の汁	8 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁	9 お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のだし煮 豚肉と里芋の汁	10 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポテトのコトコト煮 豆腐の汁	11 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え わかめの汁
野菜粥 たんかん	パン粥 バナナ	シマナー粥 りんご	バナナヨーグルト ペビーせんべい	雑炊 たんかん	パン粥 バナナ
米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 ほうれん草 ホールコーン缶 えのき かつお節 たんかん 玉葱	米 白身魚 白菜 豚肉 人参 さつま芋 玉葱 かつお節 バナナ 食パン	米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 大根 りんご からし菜	米 沖繩豆腐 人参 鶏むね肉 大根 赤ピーマン 黄ピーマン 豚肉 冷)里芋 玉葱 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ ペビーせんべい	米 豚肉 玉葱 赤ピーマン じゃが芋 人参 絹ごし豆腐 かつお節 たんかん	米 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 南瓜 しめじ 胡瓜 わかめ かつお節 バナナ 食パン
13 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁	14 お粥 煮魚 からし菜と豆腐の煮込み 豚肉の汁	15 お粥 豚肉とシバニ野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え ゆしどうふ汁	16 お粥 煮魚 麩と野菜の煮込み かつおだし汁	17 お粥 豚肉の柔らか煮 ひじき煮 小松菜としめじの汁	18 雑炊 プルーン 
米 ソンジュポテト オレンジ	パン粥 バナナ	米 ソンジュさつま芋 りんご	パン粥 バナナ	雑炊 みかん	バナナ ペビーせんべい
米 鶏むね肉 人参 玉葱 グリーンピース冷 大根 かつお節 じゃが芋 オレンジ	米 白身魚 沖繩豆腐 からし菜 人参 大根 豚肉 かつお節 バナナ 食パン	米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 茄子 胡瓜 わかめ ゆし豆腐 かつお節 りんご さつま芋	米 白身魚 車ふ 豚肉 キャベツ 人参 かつお節 バナナ 食パン	米 豚肉 ひじき 人参 ホールコーン缶 赤ピーマン 小松菜 しめじ かつお節 みかん	バナナ
20 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 ほうれん草の汁	21 	22 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 白菜の汁	23 お粥 煮魚のみぞれかけ 人参のコトコト煮 鶏肉の汁	24 お粥 鮭の煮魚 豚肉と人参の煮込み かつおだし汁	25 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 じゃが芋と玉ねぎの汁
ソーメン汁 バナナ		パン粥 たんかん	米 白身魚 大根 人参 玉葱 豚肉 鶏もも肉 かつお節 りんご 南瓜	ヨーグルトバナナ ペビーせんべい	雑炊 プルーン
米 鶏むね肉 玉葱 ホール大豆 シラス トマト 南瓜 ほうれん草 かつお節 バナナ ソーメン		パン粥 りんご	米 鮭 人参 玉葱 豚肉 かつお節 バナナ プレーンヨーグルト ペビーせんべい	米 鮭 人参 玉葱 豚肉 かつお節 バナナ ペビーせんべい	米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし 大根 じゃが芋 かつお節 ブルーン
野菜粥 りんご	27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み じゃが芋のコトコト煮 大根の汁	28 お粥 魚と野菜の煮込み ピーマンのだし煮 クカメと絹豆腐の汁	29 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 南瓜とコーンの汁	30 お粥 煮魚 野菜のだし煮 えのきの汁	31 新年度準備 
米 鶏むね肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ホール大豆 じゃが芋 大根 かつお節 りんご	米 白身魚 人参 玉葱 豚肉 もやし ピーマン 黄ピーマン わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 バナナ さつま芋	パン粥 りんご	金時豆の柔らか煮 バナナ	バナナ ペビーせんべい	

※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5年3月キッズだより



今年度も残りわずかです、様々な行事や活動を通して子供たちは心も身体も大きくなり、たくさん成長し、たくさん思い出も作ったことでしょう。

「ひなまつり」「卒園式」などの行事も元気に迎えることが出来るように引き続き体調管理に気をつけましょう。

## 3月献立のポイント



\* 3日金曜日はひなまつりです。ひなまつり献立を準備しています

\* 菜の花・葉野菜・セロリー・いちご・りんご等の旬の食材を取り入れています。

\* いなむどっち・ゆしどうぶ汁・人参シリシリ・中味汁・うっちんライス・ウムクジアンダギー・しまな-じゅーしーなど、うちな-料理も予定しています。

## ~今月のおすすめレシピ~

### 野菜とチーズのケーキサレ オフン可能耐熱容器使用 (内容量600ml位)

卵	2個	① 卵を割りほぐし三温糖を加えて泡立て器で泡立てたら油をプラス
三温糖	30g	② 具材を全部あらみじん切りにする。(スライスチーズ使用の場合はちぎって使う)
油	大さじ3杯	③ 薄力粉とベ-キングパウダ-を合わせてふるいにかける
ウインナー	20g	④ ①に②を加えて混ぜ更に③を加えて木べらでササッと混ぜる
玉葱	30g	⑤ 耐熱容器に④を入れて軽くトントンと軽く落とし中の気泡を抜く
人参	30g	⑥ 予熱したオフン180℃20分で焼く(調整してください)
パセリ	少々	冷ましてから切り分ける。
フロセスチーズ	50g	
薄力粉	110g	※ケーキサレ=フランス語で塩味のケーキという意味です。
ベ-キングパウダ-小さじ1杯		甘くないお惣菜ケーキなのでおやつや小腹が空いた時に Good!

## ○お腹をすかせて美味しいごはん!!

保育園では午後3時におやつ(補食)があります。その為帰宅後のおやつは必要ありません。

しかし、多数の子が夕食前に何かしら食べているようです。夕食前におやつを食べる習慣がついているなら“お菓子”→“果物”→“牛乳や野菜ジュースなど”

内容を次第に軽くしていきながら遊びやお手伝いに興味を向けていきましょう。

料理や配膳のお手伝いをする事で、においを感じ、お腹がすき、美味しく食べることが

出来ます。しっかりお腹をすかせると苦手なものでも「意外と美味しい」と好き嫌いの克服につながり、美味しく残さず食べられるようになります。

※夕食が遅くなる時は・・・

“おにぎり”がお勧めです。お菓子などで小腹を満たすより成長に必要な栄養素がとれます。胡麻・鮭・おかか・しらす・青菜・わかめなど具を変えれば飽きることなく楽しめますよ。

