



# 令和6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	ぎいろの食品 (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	金	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 カルビス	米 白ごま 小麦粉 花麩 ひなあられ ゼリー カルビス	卵 ぎざみのり 桜でんぶ 白身魚 ブラックタイガー 鶏もも肉 かつお節	乾しいたけ 胡瓜 人参 大根 枝豆 みつば いちご	今日は桃の節句 ひなちらし、 ひなあられにいちご。 春を感じる献立です
2	土	カレー混ぜご飯 きゃべつのシークワサー風味 チーズ 白菜と鶏肉のみそ汁 バナナ	シリアルミルク ブルー	米 コーンフレーク グラノーラ	合挽き肉 チーズ 鶏もも肉 かつお節 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 島人参 シークワサー 白菜 にんじん たら バナナ ブルー	カレー混ぜご飯には さっぱりとした 酸っぱいけど甘みも あって食べやすい シークワサー風味の 沖縄ならではの和え物
4	月	2色丼 ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 卵 糸削り節 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク かつお節	生姜 玉葱 椎茸 人参 ブロッコリー オレンジ	濃い緑色のブロッコリー カロテンやビタミンC 食物繊維を豊富に含む 栄養満点の野菜です
5	火	雑穀御飯 納豆味噌 赤魚煮付け キャベツイリチー じゃが芋の味噌汁 りんご	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 赤魚 豚肉 わかめ 煮干し 卵 かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ りんご 南瓜	納豆味噌があると ご飯が進みますね お家でも作って みてね!
6	水	沖縄そば 白菜和え物 みかん	いなり寿司	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ 白菜 みかん	豚骨・鶏ガラ・かつお節 等など数種類の食材で ダシを丁寧にとって 作った保育園の 沖縄そば! 絶品です
7	木	雑穀御飯 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどうち いちご	もずく入り ヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 おきなわもずく 卵 ミルク	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 大根 乾こんにゃく ねぎ いちご	千切りイリチーや イナムドゥチ 沖縄料理を楽しんでね
8	金	雑穀御飯 納豆削りし和え 手羽元の照煮 胡瓜とみかんの和え物 けんちん汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 冷) 里芋	納豆 糸削り節 鶏手羽元 鶏もも肉 わかめ 油揚げ かつお節 ミルク	玉葱 生姜 にんにく 胡瓜 みかん缶 大根 人参 ごぼう 菜の花 乾しいたけ りんご	骨付きの手羽元 上手に食べれるかな? 子供には意外と難しく 練習が必要です
9	土	茄子味噌丼 じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ビーマン トウモロコシ オレンジ	茄子味噌丼は 甘味噌の味付けで ご飯が進みますね
11	月	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 カラフル甘酢 豚汁 ブルー	菜の花かき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 小麦粉	カエリ 沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾しいたけ 胡瓜 赤ビーマン 大根 黄ビーマン ごぼう 玉葱 菜の花 ブルー コーン缶	菜の花を食べて 春を感じましょう 子供達に春の野菜を 教えましょう!
12	火	雑穀御飯 魚の味噌バター焼き ひじき炒め うどん汁 パイン缶	サラダサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 うどん 食パン マヨネーズ りんごジュース	白身魚 ひじき 豚肉 ホイル大豆 わかめ かつお節 味付いなりの皮 ささみ チーズ	えのき ねぎ 人参 いんげん 長葱 パイン缶 キャベツ	コールスローを サンドイッチに して食べやすく しました、朝食にも おすすめです!
13	水	うっちんライス ドライカレー ゆで卵 大根のすまし汁 ヨーグルトみかん	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 はちみつ 胚芽クラッカー	合挽き肉 鶏レバー ホイル大豆 卵 かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 ビーマン トマト缶 レーズン 大根 椎茸 葱 みかん缶 バナナ	ドライカレーに レバーや大豆、色々 なお野菜も入れて 栄養価アップです
14	木	ざっこく御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソーテー 白菜の味噌汁 りんご	クファージュシー ミルク	米 雑穀ミックス マーマレード	豚肉 豚肉 わかめ 鶏もも肉 かつお節 煮干し ひじき ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 りんご 椎茸 ねぎ	ソーキのオレンジ煮 意外と簡単に作れる のでお家で作って みましょう!

\*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6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
15	金	雑穀御飯 味付けのり 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンスープ いちご	フルーツゼリー ビスケット	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ビスケット	味付けのり ツナ缶 鶏もも肉 ベーコン 卵 スキムミルク ミルク	生姜 にんにく 胡瓜 りんご 玉葱 人参 クリームコーン缶 いちご	今日は子供たちの 好きなメニュー！ 卒園おめでとう ございます
16	土	<b>卒園式</b>	まんじゅう ミルク				
18	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 りんご	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 芋くず タヒオカ粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 きなこ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 りんご	野菜たっぷりの 生姜焼き。甘い南瓜と 一緒にどうぞ！
19	火	雑穀御飯 納豆削りかき 赤魚のムニエル 野菜イリチー きのこの味噌汁 オレンジ	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 煮干し かつお節 鶏レバー	パセリ キャベツ にんじん もやし にら 玉葱 えのき 舞茸 オレンジ	納豆は血液サラサラと カルシウムや鉄分も 多く良いことづくめ。
21	木	スパゲティナーポリタン 温野菜サラダ コーンと卵のスープ バナナ	みそおにぎり ミルク	スパゲッティ 米 ごまドレッシング	ベーコン 粉チーズ ウィンナー 卵 鶏むね肉 ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 コーン缶 ブロッコリー 南瓜 カリフラワー バナナ	久々のナポリタン。 サラダとスープを 添えてバランス良く。
22	金	雑穀御飯 味付けのり おでん 乳酸ドリンク りんご	みるくぜんざい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 さつま芋 乳酸ドリンク	味付けのり 豚肉 ソーキ骨 かつお節 厚揚げ豆腐 金時豆 加糖練乳 ミルク スキムミルク	大根 りんご	ソーキ骨が入った ご馳走おでん！ ヤクルトもついた お楽しみ献立です。
23	土	雑穀御飯 すき焼き風 カラフル酢の物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルー	ビスケット チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ビスケット	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ 煮干し かつお節 チーズ ミルク	玉葱 白菜 椎茸 糸こんにゃく 胡瓜 ホールコーン缶 赤ピーマン ねぎ ブルー	豚肉のすき焼きも なかなかの味！ 具材も多く、栄養価も 高いです。
25	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 大根のすまし汁 バナナ	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま そうめん	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 大根 乾しいたけ 人参 グリーンピース 胡瓜 もやし ねぎ バナナ	保育園のマーボー豆腐 は辛い！かわりに 具たくさんで野菜から 甘味を感じます。
26	火	赤飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 中味汁 いちご	ポパイホットケーキ 豆乳	米 もち米 黒ごま 黒糖 ホットケーキ ミックス はちみつ	ゆで小豆缶詰 鮭 刻み昆布 豚肉 卵 豚中味 かつお節 ミルク 卵 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ いちご ほうれん草	今日は卒園を祝う 赤飯献立です。 中身汁と共にどうぞ。
27	水	親子丼 ブロッコリーおかか和え きのこ白菜の味噌汁 オレンジ	大学芋 ミルク	米 さつま芋 水あめ 黒ごま	刻みのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 椎茸 グリーンピース しめじ ブロッコリー えのき 白菜 オレンジ	刻みのりはミネラル が豊富です、色々な 料理にふりかけてね
28	木	雑穀御飯 さばの味噌煮 人参シリシリー ほうれん草のすまし汁 ブルー	フルーツポンチ チーズ 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 ぶどうジュース	さば 白身魚 卵 豚バラ肉 かつお節 プロセスチーズ	生姜 人参 キャベツ にら ほうれん草 しめじ ブルー バナナ みかん缶 りんご	3月のお楽しみ献立 手作りゼリーの入った フルーツポンチ 楽しみですね！
29	金	牛丼 胡瓜のおろし和え 南瓜の味噌汁 パイン缶	はちみつサンド 豆乳	米 食パン はちみつ	牛肉 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 椎茸 糸こんにゃく 生姜 にんにく 大根 胡瓜 グリーンピース 南瓜 ねぎ パイン缶	今年度最後の 給食です。 この一年でたくましく なった事をほめて あげてくださいね。
30	土	<b>お弁当</b>	おせんべい バナナ				

\*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。