



令和7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 (かや熱となる)	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	土	カレーチャーハン 胡瓜とワカメの和え物 さつまいもと玉葱の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 さつまいも	豚挽き肉 牛挽き肉 わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 オレンジ	チャーハンには 手元にある野菜を使って さっとできるので 休日のお昼に ぴったり！
3	月	雛ちらし寿司 チキンの照煮 温野菜 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	どら焼き ミルク	米 白ごま ごまドレッシング 花麩 ゼリー	卵 きざみのり 桜でんぶ 鶏もも肉 かつお節 ミルク	乾しいたけ 胡瓜 人参 生姜 にんにく フロッキー カリフラワー みつば	今日はひな祭りです ひなちらし寿司を 用意しました
4	火	雑穀御飯 タンドライフィッシュ タマナーちゃんぶるー アーサの味噌汁 グレープフルーツ	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッペパン	鮭 プレーンヨーグルト 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 きな粉 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 ねぎ グレープフルーツ	具材をヨーグルト液に 漬けることで柔らかく なり、美味しく 仕上がります
5	水	ポークカレー 甘酢セロリ 椎茸と卵のすまし汁 バナナ	もずく入りニラヒラ ヤーチー ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 卵 かつお節 おきなわもずく ツナ缶 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご 大根 セロリ 乾しいたけ バナナ にら	大好きなカレーライス おかわりどうぞ～
6	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚のトマトソースかけ マカロニサラダ ワカメときのこの味噌汁 ブルー	うむくじ天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 マカロニ マヨネーズ さつまいも タビオカ粉	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 胡瓜 ホールコーン缶 人参 えのき 舞茸 ブルーン	ひじきの佃煮が あるだけで、ご飯の 進みが違います
7	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 人参シリシリ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 生クリーム	豚肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 オレンジ みかん缶	三月生まれの お友達 お誕生日おめでとう ございます
8	土	茄子味噌丼 ハニートマト 豆腐とワカメのすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 はちみつ 食パン いちごジャム	豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン トマト パセリ バナナ	しっかり味の なす味噌丼！ タンパク質と野菜が 一緒に摂れて 栄養満点！
10	月	タコライス 南瓜甘煮 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	麩△麩△ ミルク	米 車ふ 生クリーム	合挽き肉 ポイル大豆 ピザチーズ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 オレンジ	麩チャンプルーに 使う車麩を輪っかに カットして甘味を つけてオープンで 焼く麩△麩△！ 人気メニューです
11	火	雑穀御飯 納豆味噌 赤魚煮付け レバニラ炒め わかめすまし汁 りんご	菜の花かき揚げ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉	納豆 赤魚 豚レバー 豚肉 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	生姜 人参 もやし 玉葱 にら りんご 菜の花 ホールコーン缶	菜の花のかき揚げ を食べて春を 感じましょう
12	水	ポークハヤシライス 南瓜ポテトサラダ 豆腐とワカメのすまし汁 グレープフルーツ	黒糖くずもち ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ 黒糖 芋くず タビオカ粉	豚肉 魚肉ソーセージ 沖縄豆腐 わかめ かつお節 きなこ ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリ しめじ えのき マッシュルームｽﾌﾟﾝ缶 トマトホール缶 南瓜 胡瓜 グレープフルーツ	火が通りやすい 具材のハヤシライスは 時短で調理可能 忙しい日に便利です
13	木	カレーうどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	クファージュシー ミルク	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 豚肉 油揚げ わかめ 豚肉 ひじき ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 バナナ	皆さんからの リクエストメニュー カレーうどん いっぱい食べてね
14	金	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 野菜の和え物 豚汁 ブルー	米粉ブラウニー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまいも 米粉 粉糖	カエリ 沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 ツナ缶 豚肉 かつお節 絹ごし豆腐 ミルク	人参 乾しいたけ キャベツ ごぼう 大根 玉葱 ブルーン	卵も乳製品も小麦粉 も使っていない 米粉のブラウニー アレルギーのある子 も一緒に食べれます
15	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃがバター きのこの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 煮干し 刻みのり ミルク	にんにく 玉葱 人 キャベツ にら 舞茸 えのき オレンジ	新じゃがの 美味しい季節です 肉じゃがやポテト チップスとかも いいですね！

*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7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 (かや熱となる)	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
17	月	スパゲティーミートソース コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁 バナナ	みそおにぎり ミルク	スパゲッティ マヨネーズ 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ かつお節 ツナ缶 刻みのり ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 ピーマン キャベツ トマトホール缶 りんご パセリ ほうれん草 バナナ	コールスローサラダは 野菜の形状が細かくて 食べやすいですね
18	火	赤飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 中味汁 オレンジ	ポテトフライ ミルク	米 もち米 黒ごま 黒糖 ジャガ芋	あずき ゆで小豆缶 鮭 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 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 オレンジ	卒園祝いを含めて 赤飯と中身汁の 給食です
19	水	雑穀御飯 ホワイトシチュー 温野菜サラダ わかめすまし汁 りんご	チリコンカン 胚芽クラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽クラッカー ぶどうジュース	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク ミルク わかめ かつお節 ポイル大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 しめじ ブロッコリー 南瓜 りんご にんにく トマトホール缶	みんなが好きな シチューは 貝だくさんにすると 栄養バランスが 良くなります
21	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンカツ いんげんの和え物 青菜ときのこの味噌汁 グレープフルーツ	そうめんいりちゃー 豆乳	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 パン粉 すりごま そうめん	ひじき 糸削り節 鶏むね肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく いんげん 人参 もやし ほうれんそう えのき グレープフルーツ 玉葱 いら	ひとつひとつ丁寧に 保育園でパン粉付け したチキンカツは 揚げたてでサクサク！
22	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根酢の物 さつま芋と青菜の味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 コーンフレーク	豚挽き肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 人参 パクチョイ ブルー	保育園の麻婆豆腐は 貝だくさん キノコの 旨みがポイントです
24	月	チンジャオロース丼 春雨サラダ アーサと豆みょうの味噌汁 りんご	オートミールクック キー 豆乳	米 春雨 白ごま オートミール 小麦粉	豚肉 ロースハム 卵 乾燥あおさ かつお節 煮干し 調製豆乳	人参 玉葱 もやし ピーマン たけのこ水煮 にんにく 胡瓜 生しいたけ トウモロコ りんご レーズン クランベリードライ	オートミールは 腸内細菌のエサとなる 食物繊維が豊富な 食材です
25	火	ざっくく御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソテー 白菜の味噌汁 ブルー	おめでとうポンチ 野菜クラッカー	米 雑穀ミックス マーマレード ぶどうジュース	ソーキ 豚肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 ブルー バナナ みかん缶 りんご	オレンジジュースと マーマレードを使って 味付けしたソーキ 美味しいですよ！ 作ってみてね！
26	水	沖縄そば 小松菜ともやしの和え物 バナナ	フーチバージュ シー ブルー	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ 油揚げ 豚肉	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし バナナ 乾しいたけ よもぎ ブルー	リクエストが多い 沖縄そば みんな大好きです
27	木	雑穀御飯 鶏のから揚げ 大根の煮物 ごぼうの味噌汁 ブルー	南瓜コーンスープ ノンソルトクラ ッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガ芋 生クリーム ノンソルトクラッカー	鶏もも肉 卵 豚肉 かつお節 煮干し	生姜 にんにく 大根 人参 ごぼう 玉葱 ブルー 南瓜 クリームコーン缶 ねぎ	唐揚げは人気の 献立！他の料理も 食べてね
28	金	雑穀御飯 白身魚の味噌煮 ひじき煮 鶏レバー汁 オレンジ	マシュマロ胡麻菓子 豆乳	米 もちきび 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	白身魚 ひじき 豚肉 ポイル大豆 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し 調製豆乳	生姜 もやし 人参 にんにく いら オレンジ	鶏レバーは柔らかく 食べやすいですね 鉄分の多いレバーは 成長期には必須です
29	土	お弁当	せんべい ミルク				今日のお弁当は 何が入ってるのかな？
31	月	そぼろ煮丼 ブロッコリーおかか和え もやしの味噌汁 果物缶	ふりかけおにぎり ミルク	米	合挽き肉 糸削り節 油揚げ わかめ かつお節 煮干し 刻みのり ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ブロッコリー もやし ねぎ みかん缶	1品料理は 貝だくさんにすると 栄養バランスが 良くなります

*朝の補食は3歳未満児のみです。

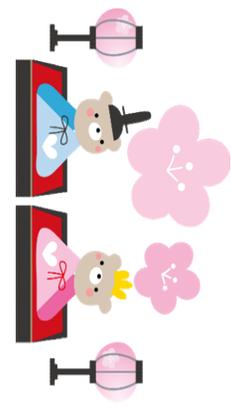
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和7年3月

離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
31 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 わかめの汁 雑炊 グルーン 米 鶏肉 大根 玉葱 人参 しめじ いんげん ブロッコリー わかめ かつお節		この一年子供たちは、たくさんの食材を食べ、心も体も大きく成長しました 色々な味覚や食感も経験しました、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！		1 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 玉葱の汁 ワッジュさま芋 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーサン 胡瓜 わかめ かつお節 オレンジ さつま芋	
3 お粥 チキンと野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁 雑炊 米 人参 鶏もも肉 玉葱 ブロッコリー カリフラワー かつお節 オレンジ	4 お粥 煮魚 野菜と豆腐の煮込み かつおだし汁 パン粥 グレープフルーツ 米 鮭 玉葱 キヤベツ 人参 沖繩豆腐 豚肉 かつお節 グレープフルーツ 食パン	5 お粥 豚肉と野菜の煮込み ワッジュポテト かつおだし汁 ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ 大根 じゃが芋 かつお節 バナナ オレンジ ヨーグルト ベビーせんべい	6 お粥 煮魚 マカロニの柔らか煮 ワカメときのこの汁 ワッジュさま芋 グルーン 米 白身魚 玉葱 マカロニ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 わかめ えのき かつお節 グルーン さつま芋	7 お粥 豚肉の柔らか煮 人参のコトコト煮 小松菜の汁 野菜粥 オレンジ 米 豚肉 人参 玉葱 小松菜 かつお節 オレンジ しめじ	8 お粥 野菜と豚肉の煮込み トマトのだし煮 豆腐とワカメの汁 パン粥 バナナ 米 茄子 えのき 人参 玉葱 ピーサン 豚肉 トマト 沖繩豆腐 わかめ かつお節 バナナ 食パン
10 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 ワッジュポテト オレンジ 米 鶏肉 玉葱 ポイル大豆 レタス トマト 南瓜 ほうれん草 かつお節 オレンジ じゃが芋	11 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み わかめの汁 野菜粥 りんご 米 白身魚 豚レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 わかめ かつお節 りんご ホールコーン缶	12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜ポテトのコトコト煮 豆腐の汁 パン粥 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ えのき グリーンピース冷 南瓜 じゃが芋 沖繩豆腐 かつお節 食パン グレープフルーツ	13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え うどん汁 雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 胡瓜 わかめ うどん かつお節 バナナ 豚肉 ひじき	14 お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のだし煮 豚肉と野菜の汁 ワッジュさま芋 グルーン 米 沖繩豆腐 人参 鶏肉 キヤベツ 豚肉 大根 玉葱 かつお節 グルーン さつま芋	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋のコトコト煮 きのこの汁 雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 キヤベツ じゃが芋 えのき わかめ かつお節 オレンジ
17 お粥 鶏肉と野菜の煮込み キヤベツのだし煮 ほうれん草の汁 野菜粥 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 ピーサン キヤベツ ほうれん草 かつお節 バナナ	18 お粥 鮭の煮魚 豚肉と人参の煮込み 豆腐の汁 ワッジュポテト オレンジ 米 鮭 人参 豚肉 玉葱 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ じゃが芋	19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 わかめの汁 豆粥 りんご 米 鶏もも肉 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 しめじ ブロッコリー 南瓜 わかめ かつお節 ポイル大豆 豚肉 りんご		21 お粥 鶏肉の柔らか煮 いんげんのだし煮 青菜ときのこの汁 そうめん汁 グレープフルーツ 米 鶏むね肉 いんげん 人参 もやし ほうれん草 えのき かつお節 グレープフルーツ そうめん 玉葱	22 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 さつま芋と青菜の汁 パン粥 グルーン 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 大根 人参 さつま芋 パクチョイ かつお節 グルーン 食パン
24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁 野菜粥 りんご 米 豚肉 人参 玉葱 もやし ピーサン 胡瓜 かつお節 りんご	25 お粥 豚肉と玉葱の柔らか煮 ブロッコリーのコトコト煮 白菜の汁 ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 人参 玉葱 人参 鶏もも肉 白菜 わかめ かつお節 バナナ オレンジ ヨーグルト ベビーせんべい	26 お粥 豚肉と野菜の煮込み 小松菜ともやしのだし煮 柔らかそば 雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 小松菜 もやし ゆで沖繩そば バナナ	27 お粥 鶏肉の柔らか煮 大根ののこトコト煮 玉葱の汁 ワッジュ南瓜 グルーン 米 鶏もも肉 大根 豚肉 人参 じゃが芋 玉葱 かつお節 グルーン	28 お粥 煮魚 ひじき煮 鶏レバーの汁 パン粥 オレンジ 米 白身魚 ひじき 豚肉 もやし 人参 ポイル大豆 鶏レバー 鶏むね肉 じゃが芋 かつお節 オレンジ 食パン	29 お弁当 雑炊 グルーン 

※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7年3月キッズだより

今年度もあと1ヶ月。早いものでこの1年も終わりに近づいてきました。1年間の様々な行事や活動を通して心も身体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。また、クッキングや栽培活動などを通して、食べ物のことを楽しく体験しました！苦手だったお野菜もお友達や先生に励まされ克服しました！食べたい物も増えました！意外な物が食べれる様になっていると思います、自信を持って進級です！ご家庭でもたくさん褒めてあげてください。

「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引き続き生活リズムを整え体調管理に気をつけましょう。

3月献立のポイント



- * 3月3日はひな祭りで行事食を予定しています。
- * 3月は子供達に人気メニューを多く取り入れています、カレー・ハヤシライス タコライス・カレーうどん・スパゲティ・揚げパン・から揚げなど。
- * 卒園おめでとうメニューも準備しています。

～今月のおすすめレシピ～

米粉フラウニー



- | | | |
|------------|--------|---------------------------------------|
| *米粉 | 100g | ① 絹ごし豆腐は水分をきっておく。 |
| *かたくり粉 | 10g | ② *をまとめて振るっておく。 |
| *ベーキングパウダー | 小さじ2 | ③ ボウルにバターと三温糖を入れてハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜる。 |
| *ピュアココア | 大さじ2.5 | ④ ③に水分をきった絹ごし豆腐を入れてさらに混ぜる。 |
| 無塩バター | 50g | ⑤ ④に②を混ぜてバットに流し込む。 |
| 三温糖 | 90g | ⑥ ⑤をパンパンと落とし空気を抜いてからオーブンで |
| 絹ごし豆腐 | 1パック | 160度30分位焼く |
| 粉糖 | 適宜 | ⑦ 冷めてからカットし、粉糖をかけて出来上がり～！ |

○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。

夕食が遅くなるときは“おにぎり”がお勧めです。お菓子や菓子パンなどで小腹を満たすより成長に必要な栄養がとれます。胡麻塩・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日替わりで楽しめますよ。