



令和8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
2	月	タコライス 南瓜サラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	麩△麩△ ミルク	米 マヨネーズ 車心 生クリーム	合挽き肉 ポイル大豆 ビザチース わかめ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト 南瓜 大根 グレープフルーツ	タコライスの ミートに大豆を 混ぜて脂肪分は 減らして蛋白質を 増やしています
3	火	雛ちらし寿司 チキンの照煮 ほうれん草の白和え アーサのすまし汁 フルーツゼリー	ひなあられ 乳酸飲料	米 白ごま マヨネーズ ゼリー ひなあられ カルビス	鶏ミンチ 卵 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節	乾燥椎茸 胡瓜 人参 生姜 にんにく ほうれん草	ひな祭りの 行事食を食べて 春を感じましょう！
4	水	雑穀御飯 パンフキンシチュー 温野菜サラダ わかめすまし汁 たんかん	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 じゃが芋 マヨネーズ すりごま 食パン 生クリーム	鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 鶏レバー	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ ブロccoli カリフラワー たんかん	カレー風味の レバーペースト サンドは子供たちに 人気メニューです
5	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の味噌バター焼き 胡瓜とみかんの和え物 うちなー味噌汁 ブルー	菜の花かき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉	ひじき 糸削り節 白身魚 わかめ 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 ミルク	胡瓜 みかん缶 大根 もやし 小松菜 ブルー 菜の花 玉葱 赤ピーマン ホールコーン缶	春をイメージして 菜の花と一緒に コーンを混ぜて かき揚げにしました
6	金	ざっくく御飯 ソーキのオレンジ煮 大根ソテー 白菜の味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 雑穀ミックス マーメイド 押麦 黒糖 さつま芋	ソーキ骨 豚肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 にんにく 生姜 大根 人参 ビーマン 白菜 パナナ	雑穀類には ビタミンやミネラル が多く含まれて います、簡単なので お家でも炊いてみて ください
7	土	和風そぼろ丼 胡瓜とワカメの和え物 きのこ大根の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ ささみ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 胡瓜 大根 しめじ えのき オレンジ	タンパク質と野菜が 一緒に摂れる 丼ぶりは栄養満点！
9	月	中華丼 お芋の甘醤油がらめ わかめスープ グレープフルーツ	サーターアングキ ミルク	米 黒糖 さつま芋 白ごま 小麦粉	豚肉 むきえび わかめ かつお節 卵 ミルク	白菜 玉葱 人参 だけの水煮 生しいたけ えのき グレープフルーツ	中華丼はお肉と野菜の タシがあんでご飯に 絡んで美味しいですよ 名前は中華ですが 日本発祥のこはんです！
10	火	雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ 肉じゃが うちなー味噌汁 ブルー	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 小麦粉 じゃが芋 胚芽クラッカー ぶどうジュース	きびなご 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 ポイル大豆 レッドキドニー缶 豚挽き肉	人参 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース 冷 生姜 大根 いら ブルー にんにく トマト缶	骨や頭まで食べられる きびなごはカルシウムや ビタミンDが豊富！ 丈夫な骨や血液をつくる のに必要です
11	水	ハヤシライス セロリのカニかま和え物 わかめすまし汁 バナナ	りんごのスコーン ミルク	米 砂糖 生クリーム 小麦粉	豚肉 かに風味かまぼこ わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 セロリ 大根 パナナ りんご	セロリは苦手な子が 多い食材ですが、 食べれなくても「挑戦」 してほしいのです！
12	木	ふりかけご飯 肉野菜炒め 鶏レバー汁 フルーツヨーグルト	バタートースト ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン	豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 冷 いんげん 大根 いら にんにく 黄桃缶 パナナ	ごはんがすすまない 時はいい助っ人になる ふりかけ！
13	金	赤飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 中味汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ 豆乳	米 もち米 黒ごま 黒糖 生クリーム 小麦粉	あすき ゆで小豆 豆詰 鮭 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 クリームチーズ 卵 プレーンヨーグルト 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 乾燥椎茸 切こんにゃく ねぎ グレープフルーツ レモン果汁	3月生まれのお友達 お誕生日 おめでとうございます
14	土	ソース焼きそば ブロッコリーおかか和え 絹豆腐の味噌汁 オレンジ	いなり寿司 ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 青のり粉 糸削り節 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク 味付いなりの皮	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ブロッコリー オレンジ	野菜やタンパク質が 足りない時には味噌汁に いれて調整しましょう

\*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8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	月	雑穀御飯 鶏肉の照り煮 ひじき炒め 里芋と玉葱の味噌汁 ブルーベリー	ふかし芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 冷) 里芋 さつまい	鶏もも肉 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 人参 ねぎ ブルーベリー	ひじき炒めは 常備菜にも出来る 一品です
17	火	雑穀御飯 煮魚 タマナーイリチー 大根の味噌汁 バナナ	揚げパン ミルク	米 もちぎび 押麦 コッパン	赤魚 豚肉 わかめ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	生姜 キャベツ 人参 もやし なら 大根 ねぎ バナナ	たまな〜って 何のお野菜か 子供達にも教えて ください
18	水	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	ポロポロジュース チーズ	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	三枚肉 豚肉 ちぎ揚げ かつお節 おから 茹で卵 プロセスチーズ	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト グレープフルーツ 乾燥椎茸 からし菜	ポテトサラダの じゃが芋をおからに 変えたサラダは 栄養満点です
19	木	ロールパン チキンポテトグラタン コーンクリームスープ 花野菜ソテー フルーツゼリー	黒糖アガラサー ミルク	ロールパン じゃが芋 パン粉 セリー 黒糖	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ ピザチーズ ベーコン ウィンナー ミルク	玉葱 パセリ 人参 クリームコーン缶 ブロッコリー カリフラワー レーズン	卒園おめでとう メニューです 卒園児のみなさん 保育園の給食を 忘れないでね
21	土	雑穀御飯 すき焼き風 南瓜甘煮 アサの味噌汁 ブルーベリー	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦	豚肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 えのき 南瓜 ねぎ ブルーベリー	甘めの味付けで お野菜もたくさん 食べますよ!
23	月	雑穀御飯 納豆削り和え 豚肉生姜焼き じゃが芋煮ころがし ほうれん草の味噌汁 ブルーベリー	オートミールクッキー 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 オートミール 小麦粉	納豆 糸削り節 豚肉 青のり粉 煮干し かつお節 卵 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 ピーマン ほうれん草 ブルーベリー レーズン クランベリードライ	納豆は栄養価の高い 食品です 気軽に食べて ご飯も進みますね
24	火	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 大根ソテー さと芋の味噌汁 オレンジ	クファージュース	米 もちぎび 押麦 冷) 里芋	鮭 ブルーベリーヨーグルト 豚バラ肉 油揚げ かつお節 煮干し 豚肉 ひじき	にんにく 生姜 玉葱 大根 人参 ピーマン ねぎ オレンジ 乾燥椎茸	ヨーグルト液に 漬けて焼く タンドリーフィッシュ しっとり、ふっくら 美味しくしあがります
25	水	チキンカレー 甘酢セロリ しいたけと卵のすまし汁 バナナ	パンキンサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン マヨネーズ	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク	生姜 人参 玉葱 ホールコーン缶 りんご グリーンピース冷 セロリ 大根 乾燥椎茸 バナナ 南瓜	大好きなカレーライス リクエストの多い 献立です
26	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 タマナーイリチー もずくの味噌汁 グレープフルーツ	黒糖バナナヨーグルト カルシウムウエハース	米 もちぎび 押麦 パン粉 黒糖 カルシウムウエハース	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 かまぼこ おきなわもずく かつお節 煮干し ブルーベリーヨーグルト	人参 いんげん キャベツ もやし なら 玉葱 グレープフルーツ バナナ	簡単で美味しい 豆腐のナゲット! ご家庭でも作って みてね
27	金	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 小松菜としめじの味噌汁 バナナ	キャロットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	ひじき 糸削り節 白身魚 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	にんにく トマト缶 玉葱 胡瓜 ホールコーン缶 人参 小松菜 しめじ バナナ レーズン	ご飯の添えに佃煮が あるだけで ご飯が進みます
28	土	新年度準備 (お弁当)	胚芽クラッカー ミルク				お弁当の準備 よろしくお願 い します
30	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 豆乳	スパゲッティ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 豚三枚肉 きざみのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 ピーマン トマト缶 レタス 黄ピーマン りんご 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	スパゲティーに サラダを添えて バランスよく!
31	火	雑穀御飯 豚カツ からし菜ちゃんぷるー ワカメときこの味噌汁 バナナ	おせんべい ココア	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 米菓 甘辛せんべい	豚ヒレ肉 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく からし菜 人参 キャベツ 玉葱 しめじ バナナ	今年度最後の給食です 色々な食材、献立に チャレンジしてきました 子供達をたくさん ほめてください

\*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。





献立担当 キッズランチクラブ

## 令和8年3月キッズだより

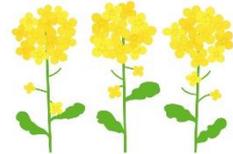
早いもので今年度も終了に近づいてきました。1年間の様々な行事や活動を通して心も身体も大きく成長し、たくさんの思い出を作ったことでしょうか！また、クッキングや栽培活動などを通して、食べ物のことも楽しく学びました。苦手だった物もお友達や先生に励まされ克服したり、自信を持って進級です！ご家庭でも今年度を振り返ってお話しをしてたくさん褒めてあげてください。

### 3月献立のポイント



- \* 3月3日は桃の節句です、行事食を予定しています。
- \* 3月は子ども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 揚げパン・サーターアンダギーなど。
- \* 旬の食材として菜の花やカリフラワー、ハレの日に食べられる赤飯や中味汁、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~



#### 彩のかわいい菜の花のかき揚げ

菜の花	50g
玉ねぎ	100g(1/2個)
赤ピーマン	30g(1/2個)
コーン	30g
*小麦粉	40g
*卵	1/2個
*水	少々
揚げ油	適量
塩	ひとつまみ

- ① 野菜は火が通りやすいように薄く千切りにする
- ② \*をさっくりと混ぜる（水で液の固さを調整する）
- ③ 野菜は打ち粉をし、\*を混ぜ合わせて、スプーンなどで形を整えて油で揚げる
- ④ 塩を軽くふって出来上がり！

かき揚げはいろいろな具材を変えておいしくいただけます。  
野菜嫌いの子も比較的食べやすいおやつです。  
コーンやさつまいも、南瓜などの甘い野菜を入れると子ども達に大人気です！  
ご家庭では少量の油で済む揚げ焼きもおすすめです！

### いろんな食材を食べてみよう！！

保育園では子ども達にたくさんの食材に触れてほしいという願いから、季節のお野菜や身近な沖縄県産品など、色々な食材を使用する様にしています。幼児期に様々な食体験をする事で五感が育ち感性が磨かれます。初めての食材は食わず嫌いしている子も、繰り返し出していると安心して食べるようになり苦手だったものも少しずつ食べれる様になって味覚が育ちます。

ご家庭でも一緒に準備や片付けをする事で、食べ物の会話をして、匂いや音、感触を感じ興味が出て偏食がなくなったり、感謝の気持ちも出て楽しい食事時間につながります！食べることに興味をもち、たくさんの味を知って豊かな食生活を送ってほしいです。

