



平成30年 3月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	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)
1	木	カレーうどん おからサラダ りんご	味噌おにぎり ステーキセロリ	ステーキセロリ! 生のセロリをポリポリ 野菜の食感を感じます	うどん ジャが芋 胚芽米	豚肉 おから ツナ缶 味付けのり	玉葱 人参 白菜 生姜 胡瓜 トマト ホールコーン缶 りんご セロリー
2	金	ちらし寿司 魚のあられ天ぷら 花麩とみつばのすまし汁 いちご	ひなあられ 花ゼリー	あられにいちご 花麩、ひなまつりの かわいい行事食に なっています	胚芽米 ごま 花麩 ひなあられ 花ゼリー	卵 鶏ミンチ 刻みのり 白身魚	れんこん しその葉 胡瓜 生姜 たけのこ水煮 大根 みつば いちご
3	土	ハヤシライス 野菜サラダ バナナ	丸ぼうろ チーズ 酪農牛乳	チーズはカルシウムが 豊富で子ども達も 大好きな食品ですね! 塩分も多いので摂り 過ぎに注意しましょう	胚芽米 丸ぼうろ	豚肉 スキムミルク チーズ 酪農牛乳	玉葱 人参 えのき 胡瓜 まいたけ トマト缶 レタス レッドキャベツ トマト バナナ
5	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ 豆腐とワカメのみそ汁 みかん	お芋とりんごのパイ 豆乳	豚肉はビタミンが 豊富です。疲れた 体を回復させます	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋 パイシート	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳 調製豆乳	玉葱 赤ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン缶 しめじ みかん りんご
6	火	さばのほぐし丼 (0.1クラスは白身魚) 大根サラダ さつま芋のみそ汁 グレープフルーツ	ポイルコーン 動物ビスケット 酪農牛乳	さばをほぐして 食べやすくした丼 生姜やしそ、胡麻で 臭みも消しています	胚芽米 ごま 動物ビスケット さつま芋	刻みのり さば 鮭 卵 酪農牛乳	しその葉 生姜 大根 人参 胡瓜 玉葱 葱 グレープフルーツ とうもろこし
7	水	沖縄そば 菜の花白和え みかん	クファージュシー 酪農牛乳	春の食材 菜の花 春のお話をしながら 食べましょう!	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき 酪農牛乳	葱 菜の花 人参 みかん 乾燥椎茸
8	木	胚芽米雑穀御飯 のり納豆 魚のチーズ焼き ごぼう炒め キャベツのみそ汁 ドライブルー	サーターアンダギー 豆乳	栄養満点の納豆 のり味、みそ味 簡単でいいですね! 朝食にもおすすめ	胚芽米 押麦 もちぎび	納豆 刻みのり 卵 白身魚 チーズ 豚肉 調製豆乳	ごぼう 人参 いんげん キャベツ えのき ブルー
9	金	ハンバーガー 南瓜サラダ チーズ ミネストローネ ぶどう	ゆかり雑穀御飯 小魚	大きな口を開けて、 両手で持って食べる ハンバーガーは意外と 難しいんですよ!	ハンバーガーパン 押麦 胚芽米 雑穀ミックス	合ミンチ 卵 大豆 チーズ 鶏むね肉 味付けのり カエリ	玉葱 人参 生姜 枝豆 にんにく 南瓜 キャベツ トマト缶 ぶどう
10	土	チキンカレー グリーンサラダ バナナ	ミルクパン 酪農牛乳	今日の夕食は あっさり和食で お願いしま〜す	胚芽米 ジャが芋 パン	鶏むね肉 酪農牛乳 スキムミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロッコリー りんご レタス 胡瓜 トマト バナナ
12	月	胚芽米雑穀御飯 きびなご磯揚げ (0.12クラスは白身魚) 大根の煮物 かちゅー湯 バナナ	チーズトースト 酪農牛乳	あおのり粉は鉄分が 豊富です。いろい ろな料理にプラスして 栄養価アップ↑↑	胚芽米 押麦 もちぎび ライ麦パン	きびなご 白身魚 あおのり粉 鶏もも肉 糸削り節 チーズ 酪農牛乳	大根 人参 生しいたけ 長ねぎ バナナ コーン缶
13	火	鶏肉と根菜の丼 ポイルコーン 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	ふかしじゃが芋 黒糖 酪農牛乳	みんな大好き ファイトスープ 味覚を育てます	胚芽米 ごま じゃが芋 黒糖	刻みのり 鶏むね肉 厚揚げ 酪農牛乳	ごぼう 人参 れんこん いんげん コーン 玉葱 キャベツ 南瓜 ブルー
14	水	グリーンピース御飯 魚の香味味噌焼き 野菜イリチー ソメンのすまし汁 りんご	レバーペースト サンド オレンジジュース	幼児期に必要な鉄分が 豊富なレバーでも少し 苦手です。レバー ペーストサンドにして おいしくいただきます	胚芽米 もちぎび すりごま そうめん 食パン ジャム	鮭 豚肉 鶏レバー ささみ	グリーンピース キャベツ 人参 いんげん 葱 貝割れ大根 りんご 玉葱 セロリー

*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。



平成30年 3月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	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)
15	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 豆乳	3月生まれの おともだち～ おめでとございます			
16	金	胚芽米雑穀御飯 パンクキンシチュー ブロッコリーサラダ 野菜フルーツジュース	ドーナッツ 酪農牛乳	今日の給食は野菜 たっぷりメニュー！ 病気に負けない強い 体を作ります	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 ドーナッツ	鶏むね肉 スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー コーン缶
19	月	胚芽米雑穀御飯 チキンケチャップ煮 人参シリシリー ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	ヨーグルトは整腸作用 があり、便秘の時も 下痢の時もおすすめ します	胚芽米 押麦 もちきび カルシウムせんべい	鶏もも肉 ツナ缶 卵 固形ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ にら ほうれん草 しめじ グレープフルーツ
20	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜の甘酢漬け かちゅー湯 バナナ	グラハムクッキー 酪農牛乳	かちゅー湯はかつお節 の味を感じて飲みます 栄養素の消化、吸収も 良く体にやさしい。	胚芽米 押麦 もちきび グラハムクッキー	豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 セロリ グリーンピース 大根 長ねぎ バナナ
22	木	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー 大根とワカメのみそ汁 フルーツゼリー	ふかし芋 酪農牛乳	シンプルなふかし芋 さつま芋の甘味を 感じて下さいね！	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー さつま芋	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	人参 ほうれん草 枝豆 大根 長ねぎ
23	金	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き きんぴらごぼう 野菜のみそ汁 オレンジ	揚げパン 豆乳	きなこは鉄分やカルシ ウムが豊富。牛乳に 混ぜて飲むのも美味 しそうですね！ 今日は揚げパンに。	胚芽米 押麦 もちきび ごま コッパン	白身魚 豚肉 きな粉 調製豆乳	クリームコーン缶 パセリ ごぼう 人参 こんにゃく 玉葱 えのき オレンジ
24	土	胚芽米雑穀御飯 中華炒め アーサのみそ汁 グレープフルーツ	カステラ 酪農牛乳	春のアーサは 香りも良く 美味しいですよ！	胚芽米 押麦 もちきび カステラ	豚肉 厚揚げ アーサ 酪農牛乳	白菜 人参 玉葱 椎茸 グレープフルーツ とうもろこし
26	月	ドライカレー 枝豆 わかめのすまし汁 オレンジ	コーンブレッド 酪農牛乳	ドライカレーに レバーも入れて 栄養価アップ↑	胚芽米 はちみつ コーングリッツ	合ミンチ 鶏レバー ひよこまめ わかめ 絹ごし豆腐 卵 酪農牛乳	玉葱 人参 にんにく ピーマン トマト缶 レーズン 枝豆 オレンジ クリームコーン缶
27	火	胚芽米雑穀御飯 さんま揚げ煮 (0.12クラスは白身魚) 大根の煮物 ゆし豆腐汁 グレープフルーツ	たまごパン 酪農牛乳	さんまの開きを油で カラッと揚げて 小骨までカミカミ よく噛んでゴックン してね！	胚芽米 押麦 もちきび 卵パン	さんま 白身魚 鶏もも肉 ゆし豆腐 酪農牛乳	大根 人参 生しいたけ 葱 グレープフルーツ
28	水	親子丼 チョップドサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー タンナファクルー	お芋・豆・お肉 お野菜・チーズの 栄養満点のチョップド サラダです	胚芽米 さつま芋 フルーツゼリー タンナファクルー	鶏むね肉 卵 ささみ プロセスチーズ	玉葱 人参 生しいたけ 枝豆 赤ピーマン みずな キャベツ にら バナナ
29	木	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	ツナサンド 酪農牛乳	乾燥野菜は栄養が 濃縮されています アジクターで子供 達も大すきです	胚芽米 押麦 もちきび パン	厚揚げ 豚肉 刻み昆布 ツナ缶 酪農牛乳	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 えのき ブルーン 胡瓜
30	金	タコライス 南瓜あんかけ 大根のすまし汁 ぶどう	ヨーグルト 白パン	今年度、最後の給食 です。いろいろな お食事をみんなで 楽しく食べました	胚芽米 パン	チーズ 合ミンチ 大豆 ヨーグルト	玉葱 トマト缶 レタス トマト 南瓜 大根 しめじ みつば ぶどう

*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。

