



# 平成31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	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)
1	金	ちらし寿司 魚のあられ天ぷら 花麩と青菜のすまし汁 いちご	ひなあられ ひなまつりゼリー	今日はひなまつり 行事食です！ 春を感じて食べて くださいね！	胚芽米 ごま 花ふ ひなあられ 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 いちご ほうれん草
2	土	ハヤシライス 絹ごしのすまし汁 バナナ	スイートポテト パン 酪農牛乳	ハヤシライスに まいたけを 入れてうまみを だします	胚芽米 パン	豚肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 酪農牛乳	玉葱 人参 まいたけ トマト缶 しめじ 豆みょう バナナ
4	月	胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き おからイリチー かき卵のみそ汁 オレンジ	芋もちケーキ 麦茶	今日の給食は緑の 仲間が不足です！ 夕食は野菜料理で お願いします！	胚芽米 押麦 もちきび ごま さつま芋 もち粉	さば 白身魚 卵 おから 豚肉 ひじき 調製豆乳 スキムミルク	生姜 葱 人参 えのき なら オレンジ
5	火	胚芽米雑穀御飯 チキンから揚げ 温野菜サラダ ほうれん草のみそ汁 ぶどう のり	カルシウム せんべい チーズ 豆乳	大好きな唐揚げ サラダやみそ汁も 一緒に食べてね！	胚芽米 押麦 もちきび ねりごま すりごま せんべい	味付けのり 鶏もも肉 チーズ 調製豆乳	生姜 にんにく 大根 ブロッコリー しめじ れんこん コーン缶 シークワサー ほうれん草 ぶどう
6	水	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜サラダ 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	胡麻パン 乳酸ドリンク	乳酸ドリンクは 腸の働きを 良くします	胚芽米 押麦 もちきび パン	豚肉 油揚げ	玉葱 生姜 南瓜 枝豆 茄子 白菜 グレープフルーツ 人参
7	木	<b>お弁当</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	3月生まれのお ともだち～ おめでとう ございます	 		
8	金	ドライカレー グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	ピザトースト 酪農牛乳	サラダに旬の カリフラワーが 入っています。 ビタミンCが豊富 です	胚芽米 フランスパン	合ミンチ 鶏レバー ひよこまめ チーズ プレーンヨーグルト スキムミルク 酪農牛乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン レタス カリフラワー トマト レッドキャベツ コーン缶 ブルーベリー
9	土	クリームシチュー 大根のすまし汁 ドライプルーン	レアチーズパン 酪農牛乳	シチューやカレー 等はサラダや 汁物を添えて バランスを調べ ます	じゃが芋 パン	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	人参 玉葱 大根 キャベツ 枝豆 クリームコーン缶 プルーン
11	月	胚芽米雑穀御飯 ミヌダル 人参シリシリー アーサのみそ汁 グレープフルーツ	さつま芋ぜんざい	琉球料理のミヌダル を保育園風に 食べやすく しました。	胚芽米 押麦 もちきび ごま さつま芋	豚肉 ツナ缶 卵 絹ごし豆腐 アーサ 金時豆	人参 キャベツ なら 葱 グレープフルーツ
12	火	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き きんぴらごぼう かちゅー湯 フルーツゼリー	ヨーグルト 野菜クラッカー	きんぴらごぼうに れんこんも入れて カミカミ！	胚芽米 押麦 もちきび ごま ゼリー クラッカー	鮭 豚肉 糸削り節 固形ヨーグルト	ごぼう 人参 れんこん 長ねぎ
13	水	グリーンピース御飯 チキンの照煮 野菜イリチー さつま芋のみそ汁 オレンジ	せんべい バナナ 酪農牛乳	グリーンピースの おいしい時期です 生のグリーンピース を米と一緒に炊き 込みます	胚芽米 もちきび さつま芋 せんべい	鶏もも肉 豚肉 酪農牛乳	グリーンピース 玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 いんげん 大根 オレンジ 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。





# 平成31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 (カや熱となる)	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)
14	木	カレーうどん 菜の花サラダ ぶどう	フーチバー ジュシー 小魚	菜の花と二十日大根 のサラダ。春を 感じて下さいね!	うどん ジャが芋 胚芽米	豚肉 卵 カエリ	玉葱 人参 生姜 菜の花 コーン缶 はつかだいこん ぶどう 乾燥椎茸 よもぎ
15	金	親子丼 ポイルブロッコリー 愛の泉ファイトスー りんご	グラハム 紅いもパン 乳酸ドリンク	卵は栄養満点で ビタミンC以外の 栄養素をすべて 含んでいます	胚芽米 パン	鶏もも肉 卵	玉葱 人参 生しいたけ ブロッコリー キャベツ 南瓜 りんご
18	月	バーガーパン 魚フライ 千切りキャベツ 野菜スープ いちご	ふりかけおにぎり チーズ 豆乳	チーズはカルシウム が豊富です 塩分も多いので 食べ過ぎには注意 してくださいね	バーガーパン 胚芽米	白身魚 チーズ 鶏むね肉 大豆 味付けのり 卵 調整豆乳	キャベツ 人参 大根 玉葱 いちご
19	火	クファージュシー 春キャベツ酢みそ和え ゆし豆腐汁 小魚 オレンジ	揚げパン 酪農牛乳	年中出回っている キャベツですが 春が旬です。	胚芽米 コッペパン	豚肉 ひじき ささみ カエリ ゆし豆腐 アーサ きな粉 酪農牛乳	人参 乾燥椎茸 葱 キャベツ オレンジ
20	水	胚芽米雑穀御飯 味付けのり うちなー風イリチー 胡瓜とみかんの和え物 かちゅー湯 ドライブルー	カップケーキ 酪農牛乳	きりん組さんから のリクエスト 胡瓜とみかんの 和え物です。以外 ですね!	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	味付けのり 豚肉 厚揚げ わかめ 糸削り節 酪農牛乳	ごぼう 胡瓜 長ねぎ みかん缶 ブルーン
22	金	沖縄そば 大根サラダ バナナ	味噌おにぎり 酪農牛乳	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします	沖縄そば 胚芽米	豚肉 かまぼこ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	葱 大根 人参 胡瓜 バナナ
23	土	胚芽米雑穀御飯 すぎやき風 じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	カステラ 酪農牛乳	春のじゃが芋は ホクホクして 甘味もあって おいしいですよ!	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 カステラ	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ 酪農牛乳	白菜 玉葱 人参 生しいたけ グレープフルーツ
25	月	胚芽米雑穀御飯 さんまの唐揚げ (12オ見クラスは白身魚) 干切りイリチー もずくのみそ汁 フルーツゼリー	ブルーベリー マフィン 麦茶	さんまをカリッと 揚げて小骨まで カミカミ食べます	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー	さんま 白身魚 豚肉 刻み昆布 もずく 卵 プレーンヨーグルト	切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 ブルーベリー生
26	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜の酢の物 コンスープ グレープフルーツ	シークワサー ゼリー シリアル ビスケット	酢の物は苦手な子が 多いですね! りんご酢等を使って 食べやすくして います	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 ゼリー ビスケット	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 鶏むね肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 胡瓜 大根 クリームコーン缶 グレープフルーツ
27	水	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き 大根の煮物 ごぼうのみそ汁 オレンジ	ジャムパン 酪農牛乳	食物繊維の多い ごぼう! 柔らかく 煮ると子供達も よく食べます。	胚芽米 押麦 もちきび 里芋 食パン ジャム	白身魚 鶏もも肉 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ 大根 人参 生しいたけ ごぼう 白菜 オレンジ
28	木	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 ひじきイリチー かき卵のみそ汁 ドライブルー	枝豆 ビスケット 酪農牛乳	枝豆もさやから 外して上手に 食べれます	胚芽米 押麦 もちきび ビスケット	厚揚げ ひじき 豚肉 酪農牛乳 卵	大根 人参 いんげん えのき ブルーン えだまめ ニラ
29	金	タコライス ポイルコーン わかめのすまし汁 ぶどう	麩△麩△ おしゃぶり昆布 酪農牛乳	卒園するきりん組 さんのリクエスト 大好きな麩△麩△ 保育園のおいしい 給食忘れられないでね!	胚芽米 車心	チーズ 合ミンチ 大豆 わかめ スキムミルク 昆布△ 酪農牛乳	玉葱 ホールトマト缶 レタス トマト スイートコーン生 えのき 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。

