



# 令和2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<br>(力や熱となる)                | あかの食品<br>(血や肉となる)                            | みどりの食品<br>(体の調子を整える)                               |
|----|----|--|-------------------------|---|-----------------------------------|--|--|
| 2  | 月  | ハンバーガー<br>コールスローサラダ<br>チーズ パナナ<br>トマトスープ           | 玄米おにぎり<br>小魚            | 大好きなハンバーガー<br>お野菜やスープも<br>一緒に食べて<br>バランスを整えます！          | パン 押麦 胚芽米<br>発芽玄米                 | 合ミンチ 大豆 卵<br>スキムミルク<br>チーズ 鶏むね肉<br>味付けのり カエリ | 玉葱 人参 生姜<br>キャベツ セロリ<br>レッドキャベツ 大根<br>トマト パナナ      |
| 3  | 火  | ちらし寿司<br>魚のあられ天ぷら<br>花麩のすまし汁<br>いちご                | 花ゼリー<br>ひなあられ           | ひなまつりの行事食<br>香しいあられが<br>かわいいですね！                        | 胚芽米 ごま 花麩<br>小麦粉 あられ<br>ゼリー ひなあられ | 卵 鶏ミンチ<br>刻みのり 白身魚                           | 胡瓜 しその葉<br>乾燥椎茸 生姜 人参<br>みつば いちご                   |
| 4  | 水  | ラーメン<br>枝豆<br>バナナ                                  | 味噌おにぎり<br>するめ           | 野菜の甘みとだしが<br>よくでている<br>保育園の美味しい<br>ラーメン！                | 中華めん ごま<br>胚芽米                    | なると 豚肉 ツナ缶<br>味付けのり するめ                      | 玉葱 人参 にんにく<br>生姜 長ねぎ もやし<br>ホールコーン缶 にら<br>えだまめ パナナ |
| 5  | 木  | 胚芽米雑穀御飯<br>味付けのり<br>チーズタッカルビ<br>わかめスープ<br>りんご      | スイートポテト<br>パン<br>酪農牛乳   | 韓国料理の<br>チーズタッカルビ<br>甘みそ味で人気です                          | 胚芽米 押麦 パン<br>もちきび さつま芋<br>ごま      | 味付けのり 鶏もも肉<br>プロセスチーズ<br>わかめ 酪農牛乳            | キャベツ しめじ<br>にら たけのこ水煮<br>長ねぎ 人参 島人参<br>りんご         |
| 6  | 金  | タコライス<br>愛の泉ファイトスープ<br>ぶどう                         | 麩△麩△<br>おしゃぶり昆布<br>酪農牛乳 | きりん組さんからの<br>リクエスト！<br>ファイトスープ！                         | 胚芽米 車心                            | チーズ 合ミンチ<br>大豆 ミルク<br>スキムミルク 昆布<br>酪農牛乳      | 玉葱 トマト缶 人参<br>レタス トマト 南瓜<br>キャベツ ぶどう               |
| 7  | 土  | 胚芽米雑穀御飯<br>豚肉のトマトシチュー<br>ほうれん草のすまし汁<br>ドライブルー      | ドーナッツ<br>酪農牛乳           | 今日のメニューは<br>緑の仲間が豊富です<br>病気に負けない<br>元気な体を作ります           | 胚芽米 押麦<br>もちきび じゃが芋<br>ドーナッツ      | 豚肉 チーズ<br>スキムミルク<br>酪農牛乳                     | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 大根 セロリー<br>トマト缶 ほうれん草<br>ブルー      |
| 9  | 月  | 胚芽米雑穀御飯<br>豚肉のブルー炒め<br>南瓜そぼろ煮<br>大根のみそ汁<br>オレンジ    | 芋もちケーキ<br>豆乳            | ブルーの自然な<br>甘みと豚肉がいい<br>感じですよ                            | 胚芽米 押麦<br>もち粉 さつま芋<br>もちきび        | 豚肉 合ミンチ 卵<br>わかめ 調製豆乳<br>スキムミルク              | 玉葱 ブルー 南瓜<br>赤ピーマン 生姜<br>グリーンピース 大根<br>豆みょう オレンジ   |
| 10 | 火  | 発芽玄米御飯<br>さばの香味焼き<br>野菜イリチー<br>あさり汁<br>ぶどう         | 型抜きクッキー<br>酪農牛乳         | 今日の味噌汁は<br>穀付きのあさりです<br>上手に殻から外せる<br>かな？                | 胚芽米 発芽玄米<br>押麦 もちきび<br>すりごま 小麦粉   | さば 白身魚 豚肉<br>絹ごし豆腐 卵<br>あさり 酪農牛乳             | 生姜 葱 キャベツ<br>人参 いんげん<br>みつば ぶどう                    |
| 11 | 水  | 胚芽米雑穀御飯<br>お豆腐ナゲット<br>ごぼうイリチー<br>かちゅー湯<br>グレープフルーツ | サラダサンド<br>豆乳ココア         | お豆腐ナゲット<br>包丁もまな板も使わ<br>ない。簡単なので<br>お家でも作ってみて<br>くださいね！ | 胚芽米 押麦 ごま<br>もちきび 小麦粉<br>パン       | ささみミンチ 豚肉<br>沖縄豆腐 糸削り節<br>ささみ 豆乳ココア          | ごぼう 人参 長ねぎ<br>こんにゃく 胡瓜<br>グレープフルーツ<br>キャベツ         |
| 12 | 木  | 鮭のほぐし丼<br>愛の泉ファイトスープ<br>りんご                        | 黒糖アガラサー<br>酪農牛乳         | 沖縄のおやつ<br>アガラサー！<br>ウチナー料理伝えて<br>いきたいですね                | 胚芽米 ごま                            | 鮭 卵 ミルク<br>酪農牛乳                              | しその葉 生姜<br>人参 いんげん 玉葱<br>キャベツ 南瓜<br>りんご レーズン       |
| 13 | 金  | 愛の泉花カレー<br>グリーンサラダ<br>すりおろしヨーグルト                   | ブランパン<br>酪農牛乳           | すりおろしヨーグルト<br>何がすりおろされて<br>いるでしょ〜か？                     | 胚芽米 じゃが芋<br>パン                    | 豚肉 スキムミルク<br>プレーンヨーグルト<br>酪農牛乳               | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 南瓜 りんご<br>レタス 胡瓜 大根<br>みかん缶 赤ピーマン |

\*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2年 3月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

| 日    | おやつ   | 備考                                  | きいろの食品<br>(力や熱となる)   | あかの食品<br>(血や肉となる)              | みどりの食品<br>(体の調子を整える)                         |   |
|------|---|-------------------------------------|--|--------------------------------|--|---|
| 16 月 | 胚芽米雑穀御飯<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草和え物<br>かちゅー湯<br>グレープフルーツ    | フルーツゼリー<br>タンナファクルー                 | ほうれん草は免疫力を<br>高めます。病気に<br>負けない元気な体を<br>作ります                | 胚芽米 押麦<br>ゼリー もちきび<br>タンナファクルー | 豚ミンチ 沖縄豆腐<br>ささみ 糸削り節                        | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 椎茸 長葱<br>グリーンピース<br>ほうれん草 コーン缶<br>グレープフルーツ |
| 17 火 | 胚芽米雑穀御飯<br>豚肉と豆腐の煮物<br>人参シリシリ<br>いかすみ汁<br>いちご         | ふかし芋<br>チーズ<br>豆乳                   | 今日はいかすみ汁。<br>いろいろな味を<br>経験して、味覚を<br>育てたいと考えて<br>います。       | 胚芽米 押麦<br>もちきび<br>さつま芋         | 豚肉 厚揚げ 昆布<br>ツナ缶 いか 豚肉<br>いかすみ チーズ<br>調製豆乳   | ごぼう 人参 ニラ<br>キャベツ 島人参<br>ニガナ いちご                            |
| 18 水 | 胚芽米雑穀御飯<br>チキントマト煮<br>マッシュポテト<br>もやしのみそ汁<br>ドライブルー    | レバーペースト<br>サンド<br>乳酸ドリンク            | 意外ですが、レバ<br>ーペースト、人気です<br>幼児期に不足がちな<br>鉄分が豊富です             | 胚芽米 押麦<br>食パン もちきび<br>じゃが芋     | 鶏もも肉 酪農牛乳<br>油揚げ 鶏レバー                        | 玉葱 トマト パセリ<br>もやし 島人参 人参<br>にら ブルー<br>セロリー                  |
| 19 木 | お誕生会<br>(お弁当・すいとう)                                    | お誕生ケーキ<br>酪農牛乳                      | 3月生まれの<br>おともだち～<br>おめでとうございます                             |                                |  |   |
| 21 土 | 胚芽米雑穀御飯<br>すぎやき風<br>じゃが芋のみそ汁<br>オレンジ                  | 紅いもパン<br>酪農牛乳                       | 春菊の入った<br>すぎやき風。苦いけど<br>お友達と一緒にだと<br>おいしく食べれます             | 胚芽米 押麦<br>もちきび パン<br>じゃが芋      | 豚肉 沖縄豆腐<br>わかめ 酪農牛乳                          | 白菜 玉葱 オレンジ<br>生しいたけ 春菊<br>ねぎ                                |
| 23 月 | ビビンバ<br>かちゅー湯<br>オレンジ                                 | 芋アングギー<br>小魚<br>豆乳                  | かちゅー湯を飲んで<br>元気いっぱい<br>遊びます！                               | 胚芽米 すりごま<br>さつま芋<br>タピオカ       | 牛肉 卵 糸削り節<br>カエリ 調製豆乳                        | にんにく 生姜 人参<br>もやし 胡瓜 枝豆<br>長ねぎ オレンジ                         |
| 24 火 | ハヤシライス<br>大根サラダ<br>絹ごしのすまし汁<br>ぶどう                    | チリコンカン<br>野菜クラッカー<br>野菜フルーツ<br>ジュース | 少し苦手な豆類ですが<br>子供たちの成長に<br>欠かせない栄養素が<br>豊富です。<br>慣れていきましょう！ | 胚芽米<br>野菜クラッカー                 | 豚肉 鶏レバー<br>スキムミルク 豚肉<br>大豆 絹ごし豆腐<br>レッドキドニー缶 | 玉葱 人参 えのき<br>ホールトマト缶 大根<br>胡瓜 しめじ ぶどう<br>豆みょう にんにく          |
| 25 水 | 胚芽米雑穀御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>ポテトサラダ<br>ごぼうのみそ汁<br>グレープフルーツ   | 塩せんべい<br>バナナ<br>酪農牛乳                | 愛の泉の子供たちは<br>ごぼうやれんこんも<br>よく食べます！                          | 胚芽米 押麦<br>もちきび じゃが芋<br>せんべい    | 豚肉 ツナ缶 卵<br>酪農牛乳                             | 玉葱 赤ピーマン<br>胡瓜 人参 ごぼう<br>グレープフルーツ<br>生姜 白菜 バナナ              |
| 26 木 | 胚芽米雑穀御飯<br>鮭のコンマヨ焼き<br>千切りイリチー<br>かちゅー湯<br>オレンジ       | 三月菓子<br>豆乳                          | 今日は旧暦の3月3日<br>浜下りです。<br>みんなで三月菓子を<br>いただきます。               | 胚芽米 押麦<br>もちきび ごま<br>小麦粉       | 鮭 豚肉 刻み昆布<br>糸削り節 卵<br>調製豆乳                  | クリームコーン缶<br>パセリ 切干大根<br>乾燥椎茸 長ねぎ<br>人参 オレンジ                 |
| 27 金 | 豚肉と野菜のカレー<br>ほうれん草のみそ汁<br>ドライブルー                      | ヨーグルト<br>ウエハース                      | カレーにスキム<br>ミルクを入れて<br>カルシウムアップ↑                            | 胚芽米 じゃが芋<br>ウエハース              | 豚肉 豚レバー<br>スキムミルク<br>固形ヨーグルト                 | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 南瓜 りんご<br>ほうれん草 ブルー                        |
| 28 土 | 親子丼<br>大根のみそ汁<br>バナナ                                  | ココア<br>カップケーキ<br>酪農牛乳               | 刻みのりはビタミン<br>ミネラルが豊富です<br>手軽なので色々な<br>料理に使ってね！             | 胚芽米<br>カップケーキ                  | 刻みのり 鶏もも肉<br>卵 油揚げ 酪農牛乳                      | 玉葱 人参 椎茸<br>大根 ねぎ バナナ                                       |
| 30 月 | 胚芽米雑穀御飯<br>厚揚げ豆腐のみぞれ煮<br>ひじきイリチー<br>かき卵のみそ汁<br>ドライブルー | ツナマヨおにぎり<br>酪農牛乳                    | 幼稚園に行っても<br>愛の泉の美味しかった<br>給食を忘れないでね！                       | 胚芽米 押麦<br>もちきび                 | 厚揚げ ひじき 豚肉<br>卵 ツナ缶 酪農牛乳<br>味付けのり            | 大根 人参 ニラ<br>いんげん えのき<br>ブルー                                 |
| 31 火 | お弁当   | せんべい<br>豆乳                          |  |                                |  |   |

\*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。