



令和3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	月	胚芽米雑穀御飯 納豆 鮭の照焼き ひじきイリチー 大根のみそ汁 パナナ	ヨーグルト 星せんべい	ヨーグルトは整腸作用 があります。腸の働き が良くなると免疫力も 高まります	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	挽きわり納豆 ひじき 鮭 糸削り節 豚肉 茹で大豆 固形ヨーグルト	人参 いんげん ほうれん草 大根 バナナ
2	火	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ごぼうイリチー 白菜のみそ汁 みかん	芋もちケーキ 酪農牛乳	食物繊維が豊富な ごぼうやれんこん等の 地味なお野菜も 食べましょう！	胚芽米 押麦 もちきび ごま さつま芋 もち粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 鶏肉 油揚げ 豆乳 スキムミルク 酪農牛乳	人参 ねぎ みかん 乾燥椎茸 ごぼう れんこん 白菜 葱
3	水	カップ寿司 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ あさり汁 (1,2歳クラスは豆腐) いちご	ひなあられ バナナ カルピス	ひなまつりの行事食 です。菜の花や いちごを食べて春を 感じましょう！	胚芽米 ごま じゃが芋 ひなあられ	鮭 鶏もも肉 絹ごし豆腐	ホールコーン缶 人参 菜の花 玉葱 生姜 にんにく 葱 みつば いちご パナナ
4	木	胚芽米雑穀御飯 さんまの梅煮 (1,2歳クラスは白身魚) 豆腐チャンプルー かちゅー湯 りんご	さつま芋ぜんざい	今日のお食事は 緑の仲間が不足です 夕食はお野菜料理を お願いします	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋	さんま 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 金時豆	人参 キャベツ ニラ 長ねぎ りんご
5	金	タコライス 小魚 (2歳クラスより) 愛の泉ファイトスープ みかんヨーグルト	芋と野菜のかき揚げ 豆乳	タコライスのミートに 漬した大豆も入れて 栄養満点！	胚芽米 さつま芋 小麦粉	チーズ 合ミンチ 大豆 小魚 卵 プレーンヨーグルト スキムミルク 豆乳	玉葱 トマト缶 人参 レタス トマト 南瓜 キャベツ みかん缶
6	土	胚芽米雑穀御飯 油味噌 大根イリチー わかめのすまし汁 バナナ	ドーナッツ 酪農牛乳	旬の大根はビタミンC が豊富、カリウムや 消化酵素も含まれて いて胃腸の働きを助けて くれます。	胚芽米 押麦 もちきび ドーナッツ	三枚肉 豚肉 油揚げ わかめ 酪農牛乳	大根 人参 えのき いんげん パナナ
8	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 魚のコーン焼き 野菜とささみの和え物 かちゅー湯 ドライブルー	シークワサー ゼリー 玄米棒	人気メニュー納豆味噌 油みそのお肉を納豆に 変えただけ！簡単な のでお家でも作って みてくださいね！	胚芽米 押麦 もちきび ゼリー 玄米棒	挽きわり納豆 白身魚 ささみ 糸削り節	クリームコーン缶 パセリ 人参 りんご キャベツ コーン缶 長ねぎ ブルーン
9	火	赤飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー 中味汁 (1歳児は中味ぬぎ) いちご	黒糖アガラサー 酪農牛乳	今日は卒園おめでと うのお祝いメニューで たくさん食べてね！	胚芽米 もち米 ごま	小豆水煮缶 厚揚げ 豚肉 刻み昆布 豚中味 調製豆乳 酪農牛乳	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 こんにゃく 葱 いちご レーズン
10	水	豚丼 さつま芋サラダ 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	ポロポロジュシー 小魚	今日の献立はお腹 すっきり腸活メニュー お野菜や芋、きのこ、 ヨーグルト！ バナナうちです！	胚芽米 さつま芋	豚肉 小魚 プレーンヨーグルト	玉葱 ごぼう 人参 こんにゃく 椎茸 生姜 グリンピース 胡瓜 白菜 えのき グレープフルーツ からしな
11	木	バーガーパン 照り焼きチキン マッシュサラダ ミネストローネ バナナ	のりおにぎり 酪農牛乳	大好きなバーガー サラダや貝だくさんの ミネストローネスー プも飲んでバランスを 整えます	バーガーパン ごま じゃが芋 押麦 胚芽米 はちみつ	鶏もも肉 豚ばら肉 レッドキドニー缶 のり佃煮 味付けのり 酪農牛乳	キャベツ コーン缶 パセリ 玉葱 パナナ セロリー 大根 トマト缶 トマト
12	金	愛の泉花カレー スティック野菜 豆乳 りんご	ブランジャムパン オレンジジュース	きりん組さんからの リクエスト、花人参の 花カレー。お野菜の 甘みのある優しい味の カレーです	胚芽米 じゃが芋 パン	鶏もも肉 スキムミルク 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー 南瓜 りんご ブロッコリー 大根 胡瓜
15	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 ブロッコリーソーテ ゆし豆腐汁 ドライブルー	人参カップケーキ 豆乳	ブロッコリーは子供達 も食べ慣れている お野菜です。病気に 負けない元気な体 を作ります	胚芽米 もちきび カップケーキ 押麦	鶏もも肉 ゆし豆腐 アーサ 調製豆乳	玉葱 大根 生姜 にんにく 人参 ブロッコリー ホールコーン缶 ブルー

*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。





令和3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)
16	火	胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き (1,2歳クラスは白身魚) 春キャベツのおかか和え 豚汁 みかん	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	少し苦手な豆類ですが 潰してあげると食べや すくてチリコンカン 人気ですよ!	胚芽米 もちきび すりごま さつま芋 野菜クラッカー	さば 白身魚 糸削り節 豚肉 茹で大豆 豚ばら肉 レッドキドニー缶	生姜 葱 キャベツ 人参 えのき 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ みかん 玉葱 にんにく トマト缶
17	水	ピピンバ 白菜と生姜のスープ グレープフルーツ	ジャムパン 豆乳	ひまわり組さんからの リクエスト! ピピンバ!たくさん 食べてね!	胚芽米 ごま はるさめ 食パン いちごジャム	牛肉 卵 鶏むね肉 調製豆乳	にんにく 生姜 人参 もやし 胡瓜 枝豆 白菜 乾燥椎茸 グレープフルーツ
18	木	お誕生会 (お弁当・すいとろ)	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			
19	金	胚芽米雑穀御飯 魚フライ クープイリチー キャベツのみそ汁 みかん	黒糖くずもち 豆乳	昆布はカルシウムや 鉄分、カリウム等の ミネラルが豊富に 含まれています	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 芋くず タビオカ	白身魚 卵 昆布 プレーンヨーグルト 豚肉 きな粉 豆乳	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 キャベツ えのき みかん
22	月	ミートスパゲティー 大根サラダ 豆乳 バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	大好きなスパゲティー サラダや果物も 一緒に食べてバランス を整えましょう!	スパゲティー はちみつ 胚芽米 雑穀ミックス	合ミンチ 鶏レバー チーズ 豆乳 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 大根 胡瓜 バナナ
23	火	鮭のほぐし丼 かちゅー湯 みかん	レバーペースト サンド 酪農牛乳	かちゅー湯はみんな 大好きです!簡単な のでお家でも作って みてくださいね	胚芽米 ごま 食パン	鮭 卵 糸削り節 鶏レバー 酪農牛乳	しその葉 生姜 人参 からしな 長ねぎ みかん 玉葱 セロリー
24	水	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉とりんごのソテー 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	塩せんべい 乳酸菌飲料	豚肉のソテーは りんごの甘味と酸味が 加わっていい感じに 美味しくなります	胚芽米 押麦 もちきび せんべい	味付けのり 豚肉	玉葱 れんこん 南瓜 りんご ほうれん草 えのき ブルーン
25	木	胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味ムニエル ピーマンソテー 卵と春野菜のスープ グレープフルーツ	パン 酪農牛乳	カレー粉で風味を つけたムニエルは 人気があります	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	白身魚 牛肉 卵 酪農牛乳	玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン 黄ピーマ ン クリームコーン缶 アスパラガス グレープフルーツ
26	金	親子丼 カットトマト 愛の泉ファイトスープ バナナ	型抜きクッキー 酪農牛乳	型抜きクッキー、簡単 で楽しいので休日に お子さんと一緒に クッキングしてみてください	胚芽米 小麦粉	刻みのり 鶏もも肉 卵 酪農牛乳	玉葱 人参 乾燥椎茸 トマト キャベツ 南瓜 バナナ
27	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉のトマトシチュー わかめのすまし汁 ぶどう	スティックパン 酪農牛乳	トマトシチューの 酸味はチーズを入れて 子供たちが食べやす い様にまろやかにして います	胚芽米 押麦 パン もちきび じゃが芋	豚肉 プロセスチーズ わかめ 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶 セロリー ぶどう 大根 生しいたけ
29	月	ハヤシライス 胡瓜とみかんの和え物 かちゅー湯 バナナ	麩△麩△ 酪農牛乳	麩チャンプルーに使う 車麩、今日はおやつ の甘いお菓子麩△麩△ いただきます	胚芽米 車心	豚肉 スキムミルク わかめ 糸削り節 酪農牛乳	玉葱 人参 えのき しめじ トマト缶 胡瓜 みかん缶 長ねぎ バナナ
30	火	焼きそば ステック野菜 絹ごしのすまし汁 りんご	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	今年もみんな美味 しいお食事をたく さんいただきました。 4月から楽しい食 事にしましょうね!	中華めん 胚芽米	豚肉 あおのり粉 絹ごし豆腐 ツナ缶 味付けのり 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 大根 胡瓜 しめじ みつば りんご

*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。

