



2023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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	ドライカレー グリーンサラダ 豆乳 たんかん	シークワサー ゼリー 胚芽ビスケット	サラダの中に入っている二十日大根 かわいいですね!	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 調製豆乳	胚芽米 ゼリー 胚芽ビスケット	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レタス はつか大根 コーン缶 りんご たんかん
2	木	胚芽米雑穀御飯 納豆 魚のコーン焼き クーフィリチー きのこのみそ汁 グレープフルーツ	イムクジ アンダギー 酪農牛乳	きのこ類や海藻類は 食物繊維が豊富です 腸内環境を整えて 便秘を予防します	納豆 白身魚 刻み昆布 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 タピオカ	クリームコーン缶 パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 玉葱 えのき まいたけ グレープフルーツ
3	金	花ちらし寿司 魚のあられ天ぷら アサ汁 いちご	ひなあられ バナナ カルピス	ひなまつりの行事食 春を感じながら 食べてね!	卵 鶏ミンチ 刻みのり 白身魚 アサ	胚芽米 白ごま 小麦粉 三色あられ 花ふ ひなあられ	胡瓜 しその葉 乾燥椎茸 生姜 人参 いちご バナナ
4	土	胚芽米御飯 大根イリチー 南瓜のみそ汁 たんかん	味噌おにぎり 酪農牛乳	みそ汁に南瓜を入れる と甘味がでてまろやか になります、ビタミン も豊富で免疫力も アップします	豚肉 厚揚げ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	大根 人参 なら 南瓜 玉葱 みかん
6	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル かき卵すまし汁 バナナ	ツナマヨおにぎり	保育園のマーボー豆腐 はお野菜だけのこ グリーンピースも入って 美味しいですよ!	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 卵 ツナ缶 味付けのり	胚芽米 押麦 もちきび すりごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 たけのこ水煮 胡瓜 グリーンピース 大根 えのき 葱 バナナ
7	火	ケチャップライス ブロッコリーソテー チーズ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ジャムパン 酪農牛乳	チーズはカルシウム が豊富、塩分も多い ので食べ過ぎには 注意です	豚ミンチ 鶏もも肉 チーズ 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 食パン いちごジャム	玉葱 人参 コーン缶 グリーンピース 大根 ブロッコリー ねぎ グレープフルーツ
8	水	雑穀御飯 油味噌 鶏肉と根菜の炒め 愛の泉ファイトスープ たんかん	塩せんべい 黒糖 酪農牛乳	沖縄のさとうきびから できた黒糖、ビタミン ミネラルが豊富で 料理に使ってもコク が出ておすすめです	三枚肉 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 雑穀ミックス 白ごま	ごぼう 人参 れんこん いんげん 玉葱 南瓜 キャベツ みかん
9	木	胚芽米雑穀御飯 のり佃煮 さばの香味焼き (12歳児は白身魚) 胡瓜とみかんの和え物 豚汁 りんご	大学芋 酪農牛乳	リクエストの多かった 胡瓜とみかんの和え物 人気です、簡単な のでお家でも作って みてね	のり佃煮 さば 白身魚 わかめ 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さといも さつま芋	生姜 葱 胡瓜 人参 みかん缶 玉葱 ごぼう ねぎ りんご
10	金	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 野菜イリチー かちゅー湯 ドライブルーン	ぐりとぐらの 黄色いカステラ 酪農牛乳	ぐりとぐらの美味し そうな黄色いカステラ を作ります! 楽しみですね! ぐり・ぐら♪ ぐり・ぐら♪♪	ひじき 厚揚げ 卵 絹ごし豆腐 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉	大根 キャベツ 人参 玉葱 いんげん 長ねぎ ブルー
11	土	ハヤシライス 絹ごしのすまし汁 たんかん	シュガートースト 酪農牛乳	ハヤシライスに スキムミルクを入れて カルシウムアップ!	豚肉 鶏レバー スキムミルク わかめ 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 食パン	玉葱 人参 しめじ トマト缶 みかん
13	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜甘煮 ほうれん草のみそ汁 ドライブルーン	揚げパン 豆乳	揚げパンについている きなこ、何から出来 ているでしょ~か? お子さんにクイズし てみてくださいね!	豚肉 きな粉 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび コッパン	玉葱 ピーマン 生姜 赤ピーマン 南瓜 ほうれん草 ブルーン
14	火	発芽玄米御飯 納豆 魚の味噌マヨ焼き パパイヤイリチー もずくのみそ汁 たんかん	三匹のくまのスープ 野菜クラッカー	今日のおやつは絵本の 三匹のくまにでてくる 美味しそうなスープ 楽しみですね!	納豆 白身魚 豚肉 刻み昆布 酪農牛乳 もずく スキムミルク プロセスチーズ	胚芽米 発芽玄米 小麦粉 じゃが芋 野菜クラッカー	長ねぎ パパイア 人参 なら えのき 葱 みかん 玉葱 パセリ
15	水	ミートスパゲティー 温サラダ 豆乳 バナナ	雑穀味噌おにぎり 小魚	セロリやきのこ、 お野菜もたっぷり 入ったミートソース 副菜も果物もちゃんと 食べてね!	合ミンチ チーズ 調製豆乳 三枚肉 味付けのり ミニフィッシュ	スパゲティー はちみつ すりごま 胚芽米 雑穀ミックス	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 南瓜 バナナ ブロッコリー

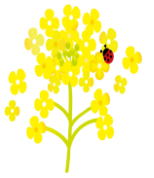
*朝の補食は3歳未満児のみです。

*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。



2023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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	木	お弁当	お誕生ケーキ 酪農牛乳	3月生まれのお友達 おめでとう ございます！			
17	金	赤飯 鮭の照焼き 干切りイリチー 中身汁 グレープフルーツ	フルーツポンチ 星せんべい	卒園おめでとう ございます！愛の泉 保育園の美味しかった 給食忘れないうでね！	小豆水煮缶 鮭 豚肉 刻み昆布 豚中味	胚芽米 もち米 ごま 星せんべい	切干大根 人参 椎茸 こんにゃく 生姜 葱 グレープフルーツ バナナ りんご みかん缶
20	月	ピピンパ ボイルコーン わかめスープ たんかん	麩△麩△ 酪農牛乳	芯付きのコーン、 上手に食べれるかな？ 噛む力を強くします	牛肉 卵 わかめ 鶏むね肉 ミルク スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 すりごま 白ごま 車心	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 枝豆 スイートコーン 玉葱 たけのこ水煮 みかん
22	水	カレーうどん スティック野菜 バナナ	クファージュシー 酪農牛乳	夕食は魚の照焼きと 青菜炒めとみそ汁が 食べたいな～	豚肉 油揚げ ひじき 酪農牛乳	うどん じゃが芋 胚芽米	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 大根 胡瓜 バナナ 葱
23	木	和風そぼろ丼 小魚佃煮 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	いもけんぴ 酪農牛乳	不足がちなカルシウム 小魚佃煮で強化します	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま いもけんぴ	人参 いんげん 白菜 乾燥椎茸 生姜 葱 グレープフルーツ
24	金	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ ひじきイリチー さつま芋のみそ汁 りんご	サラダサンド オレンジジュース	ささみとキャベツの サンド、お野菜も 蛋白質と一緒に摂れて 食べやすく朝食にも おすすめです	白身魚 ひじき 豚肉 茹で大豆 油揚げ ささみ チーズ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 食パン	玉葱 人参 ねぎ りんご キャベツ
25	土	中華丼 かちゅー湯 たんかん	かつおおにぎり 酪農牛乳	かちゅー湯はかつお節 を丸ごと頂くので 栄養満点！飲みやすく 子供達も大好きです	豚肉 糸削り節 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	白菜 人参 玉葱 たけのこ水煮 生椎茸 長ねぎ みかん
27	月	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2歳児は白身魚) 人参シリシリー アサのすまし汁 バナナ	きつねごはん 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	さば 白身魚 豚肉 卵 アーサ 酪農牛乳 いなり油揚げ	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま	生姜 人参 キャベツ にら 葱 バナナ
28	火	胚芽米雑穀御飯 和風ミートローフ 大根イリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	オレンジケーキ 酪農牛乳	ミートローフの中に 何が入っているかな？ 考えて食べてみて？	合ミンチ 沖縄豆腐 卵 豚肉 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 マーマレード	玉葱 人参 しその葉 れんこん にんにく 生姜 大根 にら ほうれん草 ブルー
29	水	もずく丼 新じゃがバター 愛の泉ファイトスープ りんご	乳酸菌飲料 亀の甲せんべい	新じゃがの美味しい 時期です、 今日はシンプルに 塩とバターで味付け！	もずく 豚ミンチ 卵	胚芽米 じゃが芋 せんべい	生姜 ビーマン パセリ 赤ビーマン 玉葱 ホールコーン缶 人参 キャベツ 南瓜 りんご
30	木	愛の泉花カレー 大根とわかめの甘酢和え はつみつレモンラッシャー	型抜きクッキー 酪農牛乳	花型人参の入った カレーです。ちょっと した型抜きで子供達は 大喜びです！	豚肉 わかめ プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 はちみつ 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 レモン
31	金	お弁当	焼き菓子 酪農牛乳	終了おめでとうござい ます、一年で色々な 給食を食べて心も体も 大きく成長しました。 ご家庭でもたくさん 褒めてくださいな	酪農牛乳	スポンジケーキ	

*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。

