



令和6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 | 金 | 二色丼 コーンと菜の花のソテー 花麩のすまし汁 (2才児クラスより) いちご | ひなあられ 酪農牛乳 | 花人参や菜の花 花麩やいちご、 今日はは春を感じる ひなまつりメニュー | 合ミンチ 卵 わかめ 酪農牛乳 | 胚芽米 花ふ ひなあられ | 玉葱 人参 乾燥椎茸 いんげん コーン缶 菜の花 いちご |
| 2 | 土 | 胚芽米御飯 味付けのり 筑前煮 豆腐とわかめのみそ汁 ドライブルー | シュガートースト 酪農牛乳 | のりはビタミン、 ミネラルが豊富です 塩分も多いので適量 を食べてね! | 味付けのり わかめ 鶏もも肉 沖縄豆腐 酪農牛乳 | 胚芽米 さといも 食パン | 大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 えのき ブルー |
| 4 | 月 | けんちんうどん 南瓜サラダ バナナ | 雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳 | お野菜やきのこ、お肉 の入ったうどん汁 食べやすくて人気です | 豚肉 油揚げ 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳 | うどん 胚芽米 雑穀ミックス | 白菜 人参 玉葱 ごぼう 乾燥椎茸 生姜 南瓜 枝豆 バナナ |
| 5 | 火 | ドライカレー ステーキ野菜 ほうれん草のすまし汁 みかん | スイートポテト 酪農牛乳 | 園のドライカレーは お野菜、レバーや 大豆も入って栄養満点 | 合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 卵 酪農牛乳 | 胚芽米 スイートポテト | 玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン 大根 胡瓜 ほうれん草 みかん |
| 6 | 水 | 胚芽米雑穀御飯 魚の味噌マヨ焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁 りんご | サラダサンド カルピス | 魚をムニエルにして 味噌マヨネーズの ソースをかけると よく食べますよ! チキンにも合います | 白身魚 豚肉 油揚げ ささみ | 胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 じゃが芋 食パン | ねぎ 玉葱 人参 生しいたけ 白菜 葱 りんご 胡瓜 キャベツ |
| 7 | 木 | 胚芽米雑穀御飯 真珠蒸し チンジャオロース コーンと卵のスープ ドライブルー | あんパン 酪農牛乳 | 肉団子をもち米で 包んで蒸す真珠蒸し 初挑戦メニューです | 豚ミンチ 牛肉 卵 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちぎび もち米 白ごま パン | 玉葱 乾燥椎茸 生姜 ピーマン 赤ピーマン だけのご水煮 コーン缶 ブルー ほうれん草 |
| 8 | 金 | 赤飯 ミヌダル 千切りイリチー アーサのすまし汁 いちご | ぐりとぐらの 黄色いカステラ 豆乳 | 今日は卒園、終了 おめでとうのお祝い メニューです | 小豆水煮缶 豚肉 刻み昆布 アーサ 卵 酪農牛乳 調製豆乳 | 胚芽米 もち米 白ごま すりごま 小麦粉 | 切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 いちご |
| 11 | 月 | 胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 煮魚 レバニラ炒め かちゅー湯 ドライブルー | フレンチトースト 酪農牛乳 | 幼児期の成長に必要な 鉄分を多く含むレバー ビタミンCと一緒に 摂ると吸収が良くなり ます | 挽きわり納豆 卵 糸削り節 赤魚 豚肉 豚レバー 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちぎび 食パン | 生姜 人参 玉葱 キャベツ たら 長ねぎ ブルー |
| 12 | 火 | 和風そぼろ丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ バナナ | 手作りドーナッツ | 人参や玉葱、キャベツ が柔らかくて美味しい 季節です、ファイト スープが甘くなります | 刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 カエリ 卵 | 胚芽米 白ごま 小麦粉 | 人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 玉葱 キャベツ 南瓜 バナナ |
| 13 | 水 | 胚芽米雑穀御飯 魚フライ クーフィリチー 豆腐とごぼうのみそ汁 グレープフルーツ | はつみつレモン ラッシー ウエハース | 保育園のラッシーは りんご酢も入って 疲労回復におすすめ | 白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳 プレーンヨーグルト | 胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ ウエハース | 玉葱 赤ピーマン パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 ごぼう ねぎ レモン グレープフルーツ |
| 14 | 木 | お誕生会 (お弁当) | お誕生ケーキ 酪農牛乳 | お父さん・お母さん 一年間愛情いっぱい お弁当作りありがとう ございました | | | |
| 15 | 金 | ミートソーススパゲティー 胡瓜とみかんの和え物 豆乳 りんご | ツナマヨおにぎり 酪農牛乳 | リクエストの多かった ミートスパゲティー たくさん食べてね! 胡瓜とみかんの和え物 も人気メニューです | 合ミンチ チーズ わかめ 調製豆乳 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳 | スパゲティー はちみつ 胚芽米 | 玉葱 人参 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 胡瓜 みかん缶 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。





令和6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 | 土 | 胚芽米御飯 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 みかん | 焼き菓子 酪農牛乳 | 胚芽米は白米よりも ビタミン、ミネラルが 豊富に含まれています | 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳 | 胚芽米 じゃが芋 マフィン | 大根 人参 なら 玉葱 みかん |
| 18 | 月 | 胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 豚肉の生姜焼き フロッコリーおかか和え ゆし豆腐汁 ドライブルーン | 米粉のケーキ | 米粉を使った モチモチ食感の シンプルケーキ！ | ひじき 豚肉 糸削り節 ゆし豆腐 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび 白ごま こめ粉 | 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 フロッコリー ねぎ ブルーン |
| 19 | 火 | 沖縄そば からしな白和え りんご | フーチバー ジュシー | フーチバーの ボロボロジュシー 意外ですが、よく 食べますよ！ | 豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 | 沖縄そば 白ごま 胚芽米 | 玉葱 人参 葱 からしな りんご 乾燥椎茸 よもぎ |
| 21 | 木 | 胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 鮭の照焼き パイアイリチー ほうれん草のすまし汁 バナナ | ヨーグルト 野菜クラッカー | 人気の納豆みそ！ 油味噌の三枚肉を 納豆に替えるだけ お家でも作って みてね | 挽きわり納豆 鮭 刻み昆布 豚肉 ヨーグルト | 胚芽米 押麦 もちきび 野菜クラッカー | パパイヤ 人参 なら ほうれん草 しめじ バナナ |
| 22 | 金 | ビビンバ 小魚 わかめスープ グレープフルーツ | さつま芋ぜんざい | 骨ごと食べる小魚は カルシウム豊富です 子供達の骨や歯を 強くします | 牛肉 卵 わかめ ミニフィッシュ 絹ごし豆腐 金時豆 鶏もも肉 | 胚芽米 すりごま 白ごま 押麦 さつま芋 | にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 枝豆 グレープフルーツ 玉葱 |
| 23 | 土 | 胚芽米御飯 パンプキンシチュー わかめのみそ汁 みかん | ふりかけおにぎり 酪農牛乳 | 南瓜はビタミンが 豊富です、風邪を ひかない元気な体 を作ります | 鶏もも肉 わかめ スキムミルク 味付けのり 酪農牛乳 | 胚芽米 じゃが芋 | 南瓜 人参 玉葱 キャベツ えのき クリームコーン缶 みかん |
| 25 | 月 | もすく丼 大根とパインの甘酢和え (0.1歳児は煮物) 厚揚げ豆腐のみそ汁 バナナ | 玄米棒 酪農牛乳 | 沖縄県産のもすく 腸の働きを良くし 元気な体を作っ てくれます | もすく 豚ミンチ 卵 厚揚げ 酪農牛乳 | 胚芽米 玄米棒 | 生姜 ピーマン 赤ピーマン 大根 パイン缶 キャベツ 人参 なら バナナ |
| 26 | 火 | 胚芽米雑穀御飯 魚のチーズ焼き 鶏肉と根菜の炒め 茄子のみそ汁 ドライブルーン | 揚げパン 酪農牛乳 | ごぼうやれんこん等 の根菜類もよく食 べます！揚げパンも 楽しみです！ | 白身魚 チーズ 鶏もも肉 油揚げ きな粉 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 白ごま コッパン | ごぼう 大根 人参 れんこん いんげん 茄子 玉葱 葱 ブルーン |
| 27 | 水 | 胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル かちゅー湯 みかん | メープルマフィン 酪農牛乳 | マーボー豆腐に お野菜やきのこ、 たけのこも入れて バランス良く 美味しくなりました | 豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 糸削り節 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび 白ごま マフィン | にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 たけのこ水煮 大根 グリーンピース 長ねぎ みかん |
| 28 | 木 | 胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (0.1.2歳児クラスは白身 魚) 人参シリシリ 大根のみそ汁 りんご | クファージュシー チーズ | 春は人参の美味しい 季節です、甘みも あって、栄養価も 高い！色々な料理に 使えて便利！ | さば 白身魚 豚肉 卵 わかめ ひじき チーズ | 胚芽米 押麦 もちきび | 生姜 人参 キャベツ なら 大根 りんご 乾燥椎茸 葱 |
| 29 | 金 | 愛の泉花カレ ーステック野菜 お祝いポンチ | 型抜きクッキー 酪農牛乳 | この一年でうちな ー料理や季節のお野菜 色々な物を食べて心も 体も大きく成長したと 思います、卒園進級 おめでとうございます | 豚肉 スキムミルク 酪農牛乳 | 胚芽米 じゃが芋 小麦粉 | にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご フロッコリー 大根 胡瓜 バナナ みかん缶 |
| 30 | 土 | お弁当 | ビスケット 酪農牛乳 | | | | |

*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。