

3月 幼児食献立表

きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2月	バナナ	麦ご飯 魚フライタルタル ひじき炒め みそ汁	白身魚 卵 ひじき 豚肉 大豆	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ 人参 にはら 冬瓜 ほうれん草	16月	オレンジ	ご飯 チキンのカレーチーズ焼き ほうれん草の白和え ワカメのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶 ワカメ	白米 トマト ほうれん草 人参 えのき草 ねぎ	
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 黒糖	
3火	パイナップル	🌸 ひなまつりメニュー 🌸			17火	パイナップル	玄米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 人参しりしり キャベツのみそ汁	卵 鶏肉 ウインナー 卵 油揚げ	白米 玄米 マヨネーズ コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ねぎ		
	午後おやつ	いちごヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット		いちご	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳 牛乳	ケーキMIX チョコ バター	
4水	みかん	もちきびご飯 サバのゆかり焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	サバ ちきあぎ	白米 もちきび	トマト ごぼう 人参 小松菜 大根 しめじ ねぎ	18水	オレンジ	ご飯 納豆みそ 麩チャンプルー 焼ちくわ ソーメン汁	卵 ポーク ちくわ	白米 車麩 ソーメン ねぎ	
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 牛乳 牛乳	ケーキMIX			午後おやつ	ヨーグルトあえ クラッカー	ヨーグルト	クラッカー バナナ みかん缶	
5木	オレンジ	タコライス 南瓜サラダ アーサ汁	合挽 チーズ 卵 チーズ アーサ	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 レーズン ねぎ	19木	お弁当会 🌸🌻🌼🍀🌿🍃				
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋							
6金	バナナ	ご飯 ミートローフ ポテフライ オニオンスープ	豚ミンチ	白米 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン 触れ緯度ポテト 玉ねぎ 人参	21土	パイナップル	小松菜チャーハン 野菜サラダ 白菜のみそ汁	ウインナー ツナ缶 厚揚げ	白米 小松菜 コーン 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ	
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 シロップ			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	
7土	パイナップル	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 小松菜	23月	オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 マカロニサラダ アーサ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 マカロニ マヨネーズ アーサ	白米 人参 椎茸 玉ねぎ 胡瓜 人参 みかん缶 えのき	
	午後おやつ	セサミビスケット チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ビスケット			午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー 牛乳	牛乳 ココア	ケーキMIX 砂糖 マーマレードジャム	
9月	バナナ	ご飯 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー ソーメン汁	サバ ポーク缶 木綿豆腐 ソーメン	白米 てんぷら粉	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ	24火	バナナ	ご飯 はんぺんチーズフライ キャベツサラダ ゆし豆腐	はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 ごまドレ ゆし豆腐	白米 小麦粉 パン粉 ごまドレ キャベツ 人参 コーン ねぎ	
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖			午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉	
10火	オレンジ	チキンカレー 大根サラダ 卵スープ	鶏肉 ツナ缶 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 コーン えのき草	25水	パイナップル	ご飯 サバの香味焼き 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	サバ 鶏ミンチ 木綿豆腐 油揚げ	白米 ブロッコリー 人参 玉ねぎ にはら 冬瓜 ねぎ	
	午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖			午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖	
11水	パイナップル	ご飯 魚の西京焼き クーブイリチー 冬瓜のすまし汁	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ ワカメ	白米	トマト 人参 にはら 冬瓜 ねぎ	26木	バナナ	ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	合挽 ワカメ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜 長ネギ	
	午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	食パン 砂糖			午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米 ごま	
12木	みかん	三枚肉そば ナムル 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ ほうれん草 人参 もやし	27金	みかん	オムライス キャベツサラダ コンソメスープ	鶏肉 卵 ハム	白米 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 人参 パセリ	
	午後おやつ	油味噌おにぎり 人参スティック	ツナ缶	油 砂糖 白米 人参			午後おやつ	黒糖ちんすこう 牛乳	牛乳	小麦粉 ラード 砂糖 黒糖	
13金	オレンジ	ご飯 豚カツ キャベツサラダ ゆし豆腐	「お誕生会」 豚肉 卵	白米 小麦粉 パン粉	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン ねぎ	28土	🌸🌻🌼🍀🌿🍃 3月 🌸🌻🌼🍀🌿🍃				
	午後おやつ	ココアマシュマロおこし 牛乳	ココア 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター							
14土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 豚肉	白米	人参 にはら 胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ	30月	28・30日は新年度準備の為お弁当です。				
	午後おやつ	タンナファクルー チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	タンナファクルー							
31火	バナナ	ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 玉ねぎ 人参 セロリ	31火	バナナ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒	
	午後おやつ										

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食は除去食または代替え食で対応致します。
 ※ 20日(金)は春分の日でお休みです。