

3月 幼児食献立表

西原白百合保育園
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	朝おやつ	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)					
			果物	屋食	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)	果物	屋食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)
2	月	ウエハース	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	オレンジ	ご飯 ユーリンチー 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	長ネギ ほうれん草 人参 えのき茸 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	アカラサー 牛乳	牛乳 牛乳	強力粉 黒糖					
3	火	はちや棒	パン	ひなまつりちらし寿司 南瓜ひき肉フライ ずまし汁	卵 絹豆腐	白米 南瓜コロック	れんこん 椎茸 人参 絹さや 南瓜 ねぎ	クラッカー	バナナ ご飯 魚の西京焼き クープイリチー 冬瓜のずまし汁	白身魚 刺みぎや 豚肉 油揚げ ワカメ	白米	トマト 人参 にはら 冬瓜 ねぎ		
			午後おやつ	カルピス ビスケット	カルピス	ビスケット	アメリカンドック 牛乳	牛乳 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 ケーキMIX					
4	水	ヤクルト	お別れバイキング				18	水	ウエハース	みかん缶	みそラーメン 胡瓜のおかかあえ ポテトフライ	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 胡瓜
			午後おやつ	パステイケーキ 野菜ジュース		ケーキ				野菜ジュース	ふりかけおにぎり チーズ	チーズ	白米 ふりかけ	
5	木	小魚	黄桃缶	タコライス 胡瓜ちくわ アーサ汁	合挽 チーズ ちくわ アーサ	白米 パン パン粉	玉ねぎ 人参 コーン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参	タンナファクルー	バナナ ゆかりご飯 赤魚のおろし煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	赤魚 ちきあぎ	白米 もちきび	大根 ねぎ ごぼう 人参 いんげん 白菜 しめじ 小松菜		
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	ちんすこう	りんご	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋				
6	金	クラッカー	オレンジ	ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ	合挽 卵	白米 パン パン粉	玉ねぎ 人参 コーン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参	お菓子	バナナ 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	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	せんべい			ビスコ レーズン 牛乳	牛乳	ビスコ	レーズン		
7	土	お菓子	卒園式 (お弁当)				23	月	小魚	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 ビーマン 大根 胡瓜 コーン えのき茸
			午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖								
9	月	黒棒	オレンジ	もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	豚ミンチ もずく ハム 木綿豆腐	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 みかん缶 ほうれん草	24	火	りんご	ご飯 はんぺんチーズフライ キャベツサラダ ゆし豆腐	白米 はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉 ごまドレ	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン ねぎ	
			午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 ごま				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	小亀せんべい	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	25	水	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	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ビーマン キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜 長ネギ
			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖				いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米 ごま		
11	水	ビスケット	りんご	三枚肉そば ナムル 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 金時豆	沖繩そば 砂糖 黒糖	ねぎ ほうれん草 人参 もやし	26	木	オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ アーサ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ アーサ	白米 マヨネーズ	人参 椎茸 玉ねぎ 南瓜 レーズン えのき
			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			ヒラヤーチー 牛乳	牛乳	小麦粉	ほうれん草	
12	木	かりんとう	オレンジ	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	鮭 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	27	金	バナナ	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ 卵スープ	豚肉 大豆 卵	白米 マカロニ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 みかん缶 ほうれん草
			午後おやつ	チョコチップケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX チョコ バター				ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	バナナ みかん缶	
13	金	ビスコ	パン	ホワイトシチュー ケチャップウインナー 野菜サラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー	パン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス 胡瓜 トマト	28	土	職員研修の為お弁当日				
			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	お菓子	バナナ	ジュース 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	新年度準備				
			午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒								
									31	火				

※ 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食で対応致します。
 ※ 20日(金)は春分の日でお休みです。