



令和8年 3月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日曜日	献立名	おやつ	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)	備考
2月	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の味噌バター焼き 胡瓜とみかんの和え物 うちな一味噌汁 ブルー	菜の花かき揚げ 乳酸飲料	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 カルピス	ひじき 系削り節 白身魚 わかめ 豚肉 沖縄豆腐 煮干し かつお節	胡瓜 みかん缶 大根 もやし にら 玉葱 ブルーン 菜の花 赤ピーマン ホールコーン缶	春をイメージして 菜の花と一緒に コーンを混ぜて かき揚げにしました
3火	雛ちらし寿司 チキンの照煮 ほうれん草の白和え アーサのすまし汁 オレンジ	ひなあられ フルーツゼリー	米 白ごま ゼリー マヨネーズ ひなあられ	鶏ミンチ 卵 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節	乾燥椎茸 胡瓜 人參 生姜 にんにく ほうれん草 オレンジ	ひな祭りの 行事食を食べて 春を感じましょう！
4水	雑穀御飯 パンプキンシチュー 温野菜サラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	レバーペースト サンド フルーツ野菜 ジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 すりごま マヨネーズ 食パン 生クリーム	鶏もも肉 わかめ スキムミルク かつお節 鶏レバー	玉葱 人參 白菜 南瓜 しめじ ブロッコリー カリフラワー グレープフルーツ	カレー風味の レバーペースト サンドは子供たちに 人気メニューです
5木	タコライス 南瓜サラダ 大根のみそ汁 バナナ	焼きおにぎり ミルク	米 マヨネーズ	合挽き肉 わかめ ポイル大豆 煮干し サラダ用チーズ ミルク かつお節	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス 南瓜 大根 バナナ	タコライスの ミートに大豆を 混ぜて脂肪分は 減らして蛋白質を 増やしています
6金	ざっこく御飯 ソーキのオレンジ煮 大根ソテー 白菜の味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 雑穀ミックス マーメイド 押麦 黒糖 さつま芋	豚肉 豚肉 わかめ 鶏もも肉 かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 にんにく 生姜 大根 人參 ピーマン 白菜 バナナ	雑穀類には ビタミンやミネラル が多く含まれて います、簡単なので お家でも炊いてみて くださいね
7土	中華丼 お芋の甘醤油がらめ きのこの味噌汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 黒糖 さつま芋	豚肉 むきえび わかめ かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人參 たけのこ水煮 舞茸 生しいたけ えのき オレンジ	中華丼はお肉と野菜の ダシがあんでご飯に 絡んで美味しいですよ 名前は中華ですが 日本発祥のごはんです！
9月	雑穀御飯 納豆削り和え 豚肉生姜焼き 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 ブルー	ふかし芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋	納豆 系削り節 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人參 玉葱 ピーマン 大根 胡瓜 ほうれん草 ブルーン	納豆は栄養価の高い 食品です 気軽に食べて ご飯が進みますね
10火	雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の塩焼き 筑前煮 きのこの味噌汁 オレンジ	サーターアングギー ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 小麦粉 黒糖	ひじき 系削り節 白身魚 鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 大根 ごぼう れんこん水煮 人參 いんげん えのき 舞茸 玉葱 オレンジ	沖縄のお菓子 サーターアングギー 子供達に伝えて いきたいですね！
11水	カレーうどん 甘酢セロリ フルーツヨーグルト	クファージュシー ミルク	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ プレーンヨーグルト 豚肉 ひじき ミルク	生姜 玉葱 乾燥椎茸 人參 ねぎ セロリ 大根 みかん缶 パイン缶	リクエストメニューの カレーうどん！ たくさん食べてね！
12木	雑穀御飯 煮魚 タマナーイリチー 大根の味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 生クリーム	赤魚 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 キャベツ 人參 もやし にら 大根 ねぎ バナナ 果物	たまな〜って 何のお野菜か 子供達にも教えて くださいね
13金	ポークハヤシライス マッシュポテト わかめすまし汁 ブルー	りんごのスコーン ミルク	米 じゃが芋 生クリーム 小麦粉	豚肉 豚レバー わかめ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人參 マッシュルーム缶 しめじ えのき トマト缶 パセリ ブルー りんご	爽やかなりんごの 香りが美味しい スコーン！ 楽しみですね！
14土	ソース焼きそば ブロッコリーおかか和え 絹豆腐の味噌汁 オレンジ	いなり寿司 ミルク	茹で中華めん 米 白ごま	豚肉 青のり粉 系削り節 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク 味付いなりの皮	玉葱 キャベツ 人參 もやし ねぎ ブロッコリー オレンジ	野菜やタンパク質が 足りない時には味噌汁に いれて調整しましょう

*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8年 3月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日曜日	献立名	おやつ	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)	備考
16 月	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 ひじき炒め 里芋と玉葱の味噌汁 ブルー	お味噌の蒸しケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 里芋 小麦粉 白ごま	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生姜 玉葱 人参 ねぎ ブルー	骨付きのチキン 気を付けて食べてね 3歳未満児は スライス肉を提供 しています
17 火	赤飯 鮭の照焼き 千切りイリチー 中味汁 オレンジ	バタートースト 豆乳ココア	米 もち米 黒ごま 黒糖 食パン	鮭 豚肉 ゆで小豆 刻み昆布 豚中味 かつお節 調製豆乳	生姜 切干し大根 人参 乾燥椎茸 切こんにゃく ねぎ オレンジ	卒園おめでとう メニューです 卒園児のみなさん 保育園の給食を 忘れないでね
18 水	スタミナ丼 じゃがバター アーサのみそ汁 ブルー	パン ミルク	米 じゃが芋 パン	豚肉 青のり粉 乾燥あおさ 煮干し かつお節	玉葱 人参 もやし しめじ たら ねぎ にんにく ブルー	タンパク質と野菜が 一緒に摂れる 丼ぶりは栄養満点！
19 木	和風そぼろ丼 胡瓜とワカメの和え物 きのこ大根の味噌汁 バナナ	チリコンカン 胚芽クラッカー ぶどうジュース	米 胚芽クラッカー ぶどうジュース	きざみのり わかめ 沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶 かつお節 煮干し ボイル大豆 レッドキドニー缶	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 胡瓜 大根 しめじ えのき バナナ 玉葱 にんにく トマト缶	おやつチリコンカンは 豆が苦手な子供たちも 食べやすい味付けです
21 土	雑穀御飯 すき焼き風 南瓜甘煮 アーサの味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦	豚肉 沖縄豆腐 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 白菜 えのき 南瓜 ねぎ ブルー	甘めの味付けで お野菜もたくさん 食べますよ！
23 月	スパゲティーミートソース 野菜サラダ 南瓜コーンスープ ブルー	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 豚三枚肉 調整豆乳 きざみのり	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 ピーマン トマト缶 レタス 南瓜 黄ピーマン りんご クリームコーン缶 パセリ ブルー	スパゲティーに サラダを添えて バランスよく！
24 火	雑穀御飯 きびなごカレー粉揚げ 大根ソテー さと芋の味噌汁 オレンジ	麸△麸△ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 里芋 車心 生クリーム	きびなご 白身魚 豚バラ肉 油揚げ 煮干し かつお節 スキムミルク ミルク	大根 人参 ピーマン 玉葱 ねぎ オレンジ	骨や頭まで食べられる きびなごはカルシウムや ビタミンDが豊富！ 丈夫な骨や血液をつくる のに必要です
25 水	豚丼 ほうれん草のお浸し わかめの味噌汁 バナナ	パンキンサンド りんごジュース	米 食パン マヨネーズ りんごジュース	豚肉 油揚げ わかめ 煮干し かつお節 サラダ用チーズ	玉葱 にんじん ねぎ 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース 南瓜 ほうれん草 バナナ	ほうれん草は 栄養価の高い葉野菜 です、和え物、味噌汁 炒め物、たくさん 食べて下さいね！
26 木	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	ポロポロジュシー チーズ	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 おから 茹で卵 プロセスチーズ	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト 乾燥椎茸 グレープフルーツ からし菜	ポテトサラダの じゃが芋をおからに 変えたサラダは 栄養満点です
27 金	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ タマナーイリチー もずくの味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	白身魚 豚肉 かまぼこ かつお節 おきなわもずく 煮干し 卵 ミルク	にんにく トマト缶 玉葱 キャベツ 人参 もやし たら オレンジ レーズン	年中見かける人参！ 春が旬のお野菜です 甘味があって 栄養価が高いんです
28 土	チキンカレー 甘酢野菜 しいたけと卵のすまし汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ホールコーン缶 りんご 胡瓜 グリーンピース 大根 乾燥椎茸 バナナ	今年度最後の給食です 色々な食材、献立に チャレンジしてきました 子供達をたくさん ほめてください
30 月	お弁当					

*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。

