



# 3月 幼児食 献立表



つぼみっ子保育園  
栄養士 照屋恵美

令和5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)
1 水	オレンジ	オムライス 野菜サラダ もずくスープ	鶏肉 卵 もずく	白米	玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン えのき茸 ねぎ	16 木	りんご	ご飯 チーズハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ	合挽 卵 チーズ マヨネーズ	白米 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ	
	午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ	野菜ジュース		午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 黒糖	
2 木	バナナ	ご飯 魚のオランダ揚げ ひじき炒め 厚揚げのみそ汁	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 厚揚げ	白米 てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー 人参 には 白菜 ねぎ	17 金	オレンジ	タコライス 南瓜の煮物 冬瓜スープ	合挽 チーズ アーサ	白米 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 冬瓜	
	午後おやつ	ハニークリームトースト 牛乳	生クリーム 牛乳	食パン バター 砂糖 はちみつ			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 砂糖	
3 金	いちご	ちらし寿司 唐揚げチキン アーサ汁	卵 桜でんぶ 鶏肉 アーサ 絹豆腐	白米	椎茸 人参 絹さや トマト ねぎ	18 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ	中華麺 玉ねぎ 人参 ねぎ	
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 油 ココア			午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵			
4 土	りんご	ジュシー 春雨サラダ 鶏汁	ツナ缶 ひじき ハム 鶏肉	白米 春雨	人参 には 胡瓜 大根 人参 ねぎ	20 月	ヨーグルト あえ	キーマカレー マカロニサラダ 白菜スープ	豚ミンチ マカロニ マヨネーズ	白米 じゃが芋 マカロニ 白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵					午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX	
6 月	りんご	ひき肉カレー 大根サラダ 卵スープ	豚ミンチ ツナ缶 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 南瓜 大根 胡瓜 コーン ねぎ	22 水	バナナ	ご飯 揚げ魚のソースあえ 胡瓜とワカメの酢の物 ゆし豆腐	白身魚 ワカメ シラス ゆし豆腐	白米 胡瓜 ネギ	
	午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 バター	
7 火	パイナップル	もちきびご飯 サバのカレー揚げ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁	サバ ちきあぎ	もちきび 白米	ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 キャベツ しめじ	23 木	パイナップル	三枚肉そば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	沖縄そば ネギ ほうれん草 人参 金時豆 砂糖 黒糖	
	午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	牛乳 卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	バナナ		午後おやつ	ジュシーおにぎり 小魚	ひじき ツナ缶 小魚	白米 人参 には	
8 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 ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 白菜 水菜 りんご 人参 玉ねぎ	24 金	りんご	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼 肉じゃが 白菜のみそ汁	鮭 豚肉	白米 雑穀米 マヨネーズ じゃが芋 しらたき 白菜 人参 ねぎ	
	午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米			午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖	
9 木	オレンジ	ご飯 鮭の西京焼き クレープイリチー ゆし豆腐	鮭 昆布 ベーコン ゆし豆腐	白米 こんにゃく	トマト 人参 には ねぎ	25 土	オレンジ	スパゲティナポリタン 野菜サラダ オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ ピーマン 人参 玉ねぎ 胡瓜 トマト 玉ねぎ 小松菜	
	午後おやつ	たこ焼き風ポテトボール 牛乳	牛乳	じゃが芋	青のり		午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵			
10 金	りんご	ご飯 ユーリンチー 小松菜の和え物 ソーメン汁	鶏肉 ちくわ	白米 ソーメン	長ネギ 小松菜 人参 ねぎ	27 月	りんご	フィッシュバーガー レタスサラダ クリームスープ	白身魚 卵 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ	
	午後おやつ	チーズサブ 牛乳	卵 粉チーズ 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	
11 土	バナナ	小松菜チャーハン 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 人参 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ	28 火	オレンジ	ふりかけご飯 レバーの唐揚げ 南瓜サラダ なめこ汁	豚レバー 卵 チーズ 絹豆腐	白米 ふりかけ マヨネーズ 南瓜 レーズン なめこ ねぎ	
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵					午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター チョコ ケーキMIX	
13 月	オレンジ	もずく丼ぶり ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 卵 木綿豆腐	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 胡瓜 りんご ほうれん草	29 水	パイナップル	玄米ご飯 魚のみそマヨ焼き 野菜炒め うどん汁	白身魚 卵 豚肉 木綿豆腐 ナルト	白米 玄米 マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ 人参 には 長ネギ	
	午後おやつ	サーターアングー 牛乳	卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖	
14 火	🎵🎵🎵🎵 お弁当会 🎵🎵🎵🎵				30 木	りんご	ご飯 マーボーナス ナムル 冬瓜のすまし汁	豚ミンチ アーサ	白米 ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 人参 もやし 冬瓜 ねぎ		
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵				午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン ジャム バター		
15 水	パイナップル	麦ご飯 魚フライタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白身魚 卵 サキイカ 油揚げ	白米 押し麦 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 胡瓜 大根 ねぎ	31 金	🎵🎵🎵🎵 新年度準備(休園) 🎵🎵🎵🎵				
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	砂糖 黒糖 小麦粉 BP 油							



※ 今月はリクエストメニューを取り入れています。

- ・ユーリンチー ・ハンバーグ ・沖縄そば ・カレー ・麻婆ナス風
- ・ハンバーグ ・フィッシュバーガー ・スパゲティナポリタン・ミート
- ・かみかみあえ ・ソーメン汁
- ・ハニークリームトースト ・ココアブラウニー ・ケーキ ・クッキー ・ちんすこう
- ・メロンパン風スコーン ・チョコチップスコーン ★お楽しみに!★

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。

※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。

※ 21日(火)は春分の日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。