3月　幼　児　食　献　立　表

令和6年　　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

つぼみっ子保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	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)
1	金	オレンジ	✿ ひなまつりメニュー ✿			
			ひなまつりちらし寿司	卵　ツナ缶	白米	れんこん　椎茸　人参　絹さや
			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー
			豆腐のすまし汁	絹豆腐		ほうれん草
		午後おやつ	いちごヨーグルト	ヨーグルト		いちご
			ビスケット	ビスケット		
2	土	バナナ	ジューシー	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜
			鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根　人参　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
4	月	りんご	チキンカレー	鶏肉	白米　じゃが芋	玉ねぎ　人参　グリンピース
			大根サラダ	ツナ缶		大根　胡瓜　コーン
			卵スープ	卵		ねぎ
		午後おやつ	メロンパンスコーン	卵	バター　砂糖　ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
5	火	いちご	ご飯		白米	
			ハンバーグ	合挽　卵　チーズ		玉ねぎ　人参　ピーマン
			ポテトサラダ	卵	マヨネーズ　じゃが芋	胡瓜　りんご
			オニオンスープ			玉ねぎ　コーン　パセリ
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			ジュース
6	水	バナナ	きつねうどん	いなり揚げ　ナルト	うどん	長ネギ
			胡瓜の和え物	ツナ缶　ワカメ		胡瓜
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	てんぷら粉	
		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			チーズ	チーズ		
7	木	パイン	もちきびご飯		もちきび　白米	
			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー
			きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう　人参　小松菜
			白菜のみそ汁			白菜　しめじ
		午後おやつ	チョコチップ蒸しパン	卵　牛乳	バター　砂糖　ケーキMIX　チョコ	
			牛乳	牛乳		
8	金	オレンジ	ご飯		白米	
			魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ　人参　パセリ　ブロッコリー
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　コーン　トマト
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき　ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず　黒糖　砂糖	
			牛乳	牛乳		
9	土	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	小松菜　コーン
			サラダ	ツナ缶		胡瓜　トマト
			白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
11	月	りんご	もずく丼ぶり	もずく　豚ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	サーターアンダギー	卵	砂糖　小麦粉　BP	
			牛乳	牛乳		
12	火	お弁当会				
13	水	バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ　人参　コーン　ピーマン
			フレンチサラダ			白菜　水菜　りんご　人参
			ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ	みそおにぎり	ツナ缶	白米	
			牛乳	牛乳		
14	木	りんご	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			豚カツ	豚肉　卵	パン粉	ブロッコリー
			ナムル			ほうれん草　人参　もやし
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ　ねぎ
		午後おやつ	ココアマシュマロおこし	ココア	マシュマロ　オートミール	
			牛乳	牛乳	コーンフレーク　バター	
15	金	オレンジ	ご飯		白米	
			揚げ魚のソースあえ	白身魚		
			ワカメと胡瓜の酢の物	ワカメ　シラス		胡瓜
			ソーメン汁		ソーメン	ネギ
		午後おやつ	南瓜スコーン	牛乳	バター　砂糖　ケーキMIX	南瓜
			牛乳	牛乳		

日	曜日	果物 緑	昼食	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)
16	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜　人参
			大根のみそ汁			大根　ねぎ
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
18	月	オレンジ	タコライス	合挽　チーズ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　レタス　トマト
			ポテトフライ		フライドポテト	
			アーサ汁	アーサ		ネギ
		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX　白玉粉　砂糖	
			牛乳	牛乳		
19	火	バナナ	ご飯		白米	
			鮭の西京焼き	鮭		トマト
			クーブイリチー	昆布　ベーコン	こんにゃく	人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ちんすこう		小麦粉　ラード　砂糖	
			牛乳	牛乳		
21	木	パイン	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ネギ
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐　ツナ缶		ほうれん草　人参
			金時豆の甘煮		金時豆　黒糖　砂糖	
		午後おやつ	ジューシーおにぎり	ひじき　ツナ缶	白米	人参　にら
			小魚	小魚		
22	金	りんご	麦ご飯		白米　押し麦	
			魚フライタルタルソース	白身魚　卵	パン粉　マヨネーズ	玉ねぎ　コーン
			かみかみあえ	サキイカ		キャベツ　人参　胡瓜
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　ねぎ
		午後おやつ	ハニークリームトースト	生クリーム	食パン　バター　砂糖　はちみつ	
			牛乳	牛乳		
23	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜　人参
		午後おやつ	お楽しみおやつ			
25	月	オレンジ	三色丼	鶏肉　卵	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン
			大根と胡瓜のサラダ	ハム		大根　胡瓜
			もずくスープ	もずく		長ネギ
		午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー　卵　牛乳	ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
26	火	りんご	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			小松菜の和え物	ちくわ		小松菜　人参
			かき玉汁	卵		ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン		食パン　バター　ジャム	
			牛乳	牛乳		
27	水	バナナ	麦ご飯		白米　押し麦	
			はんぺんチーズフライ	卵　はんぺん	小麦粉　パン粉	トマト
			ひじき炒め	ひじき　豚肉　大豆		人参　にら
			すまし汁			大根　ほうれん草
		午後おやつ	プリン	プリン		
			クラッカー		クラッカー	
28	木	りんご	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			鮭のオーロラソース焼	鮭	マヨネーズ	トマト
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋　しらたき	玉ねぎ　人参　グリンピース
			白菜のみそ汁			白菜　人参　ねぎ
		午後おやつ	バナナケーキ	牛乳　卵	ケーキMIX　砂糖　バター	バナナ
			牛乳	牛乳		
29	金	オレンジ	ご飯		白米	
			チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	ブロッコリー
			人参しりしり	木綿豆腐　ツナ缶		人参　玉ねぎ
			冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜　ねぎ
		午後おやつ	チーズサブレ	粉チーズ　卵	バター　砂糖　ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
30	土	新年度準備の為休園				

※　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え食で対応いたします。
※　20日(水)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。